

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 881115 版面：十三版

中華直排輪運動協會直排輪教學課程內容一覽

等級	堂數	課程內容
基	第一堂	如何穿鞋子與護具、踩板練習 蹲站練習、抬腿練習、V字走步練習 跌倒站起練習
	第二堂	V字走步滑行練習、平行滑行、踩板練習 煞車練習(腳跟煞車、單跪煞車)
礎	第三堂	推板練習、前進葫蘆練習、 前進葫蘆或腳標練習
	第四堂	各式轉彎練習、直排輪鞋之維護及保養
	第五堂	上下樓梯練習、各式轉彎練習(二)
班	第六堂	後溜平行滑行、後溜葫蘆練習、轉彎推板
	第七堂	弓箭步練習、平行轉彎及弓箭步練習轉彎練習
	第八堂	S型練習、前進S字型練習、期末測驗

等級	堂數	課程內容
進	第一堂	進階S型練習、前進T字煞車練習
	第二堂	上下斜坡練習、單足平衡練習
	第三堂	原地剪冰練習、單足滑行練習
階	第四堂	前剪冰練習、後溜進階滑行(單後邊劃S型)
	第五堂	T字煞車、前剪冰S字型
	第六堂	後溜轉彎練習(後溜弓箭步練習)、前單足S型
	第七堂	轉彎煞車練習、摩和克轉身練習
	第八堂	後溜S型練習、雙腳轉彎練習

資料來源/中華直排輪運動協會

何怡萱/製表

教學由淺入深 課程基礎到進階

一步步體驗輪上暢意飛奔快感

記者 何怡萱/報導

中華直排輪運動協會為了讓許多民眾有系統地由淺入深、瞭解、學會溜直排輪，除了安排在全省各地定點進行直排輪教學，更設計有基礎及進階班課程，慢慢地教民眾從穿輪鞋開始學起，一步步體驗輪上暢意飛奔的快感。

基礎班及進階班分別安排八堂課，每周進行一堂，每堂課約兩小時課程內容詳見附表，完全不會溜直排輪的人，經過前兩堂課，立刻很有成就感，可以穿

著輪鞋滑行；除了滑行所需的姿勢動作，課程中還教學員瞭解輪鞋、清潔保養的步驟。

所有直排輪課程，由中華直排輪運動協會頒發合格證書的教練進行指導，一方面讓民眾學習時可獲得正確的訊息與相關知識，另一方面也促進直排輪教練深入各社區推廣這項運動，並帶動有心的玩家繼續投入，也促動玩家成為合格的指導員、教練，散播推廣直排輪的種子。

完善教練晉升制度

協會對直排輪教學的好品質保證

記者 陳慧貞/報導

成立近二年的中華直排輪運動協會，最大的資產，就是規劃了完善的教練晉升制度，這也是協會對直排輪教學的最大品質保證。

所謂專業教練制度，包括教練的晉級、技術的檢定和教練證的核發都有一定的程序，讓想投入直排輪推廣教學的人，都有機會取得協會合格教練證照，除此之外，協會每年還會安排各種進修課程，提升教練的技術與專業知識。

教練晉級制度，結合了經驗和成熟度的考量，可以分為指導員、初級、中級、高級教練。教練講習及進修課程，在每年九月、十月，將進行一場教練講習，讓積分達晉級標準的教練參加晉級檢定，同時讓想投入直排輪推廣教學的人可以有機會取得教練證照。

中華直排輪運動協會直排輪教練、指導員資格一覽

等級	合格條件
指導員	● 通過初級教練檢定，未滿廿歲者，年滿廿歲後可直接換發初級教練證；但年滿廿歲前每次講習皆須參加，否則不得換證。 ● 未通過檢定，成績在五十%以上者，可先發給指導員證，一年後才可再報名參加教練檢定，成績通過才能換發初級教練證。
初級教練	● 通過初級教練檢定，且完成一百小時教學實習，即成為正式初級教練(未滿二十歲則給予指導員證)。
中級教練	● 初級教練資格滿一年，教學時數達四百小時，選修十分、必修十二分、活動參與四次，協助地區中級教練或協會推廣地方直排輪活動二次。 ● 通過中級教練檢定講習，即可成為中級教練。
高級教練	● 有中級教練資格兩年，教學時數達八百小時，選修二十分，必修十五分、活動參與八次，個人設計地方性之活動一次，擔任教練檢定講師4次，有個人專攻之技術項目。 ● 通過每年僅限兩位中級教練申請的高級教練檢定講習。

資料來源/中華直排輪運動協會

何怡萱/製表