



110-2南投縣高級中等學校適性學習社區自主學習聯合成果發表會

國立中興高級中學

主題：學習花式直排輪

指導教師：陳怡諄

作者：陳峙萱



前言：



學習動機：看到別人在溜直排輪，覺得很有趣也很感興趣，所以想利用時間學習花式直排輪

預期效益：學會正、倒剪和正、倒蛇還有單腳S型且動作滑順

內容概述：將基本動作（原地踏步、前進踏步、八字滑行、前進S型、前溜葫蘆、前進煞車、T字煞車、側煞、弓箭步轉彎）掌握，再以基本動作為基礎學習各種花式溜法（單腳S型、後退滑行、後退葫蘆型、正剪、倒剪、正蛇、倒蛇）



成果說明：照片



說明：練習前進踏步



說明：練習往前溜



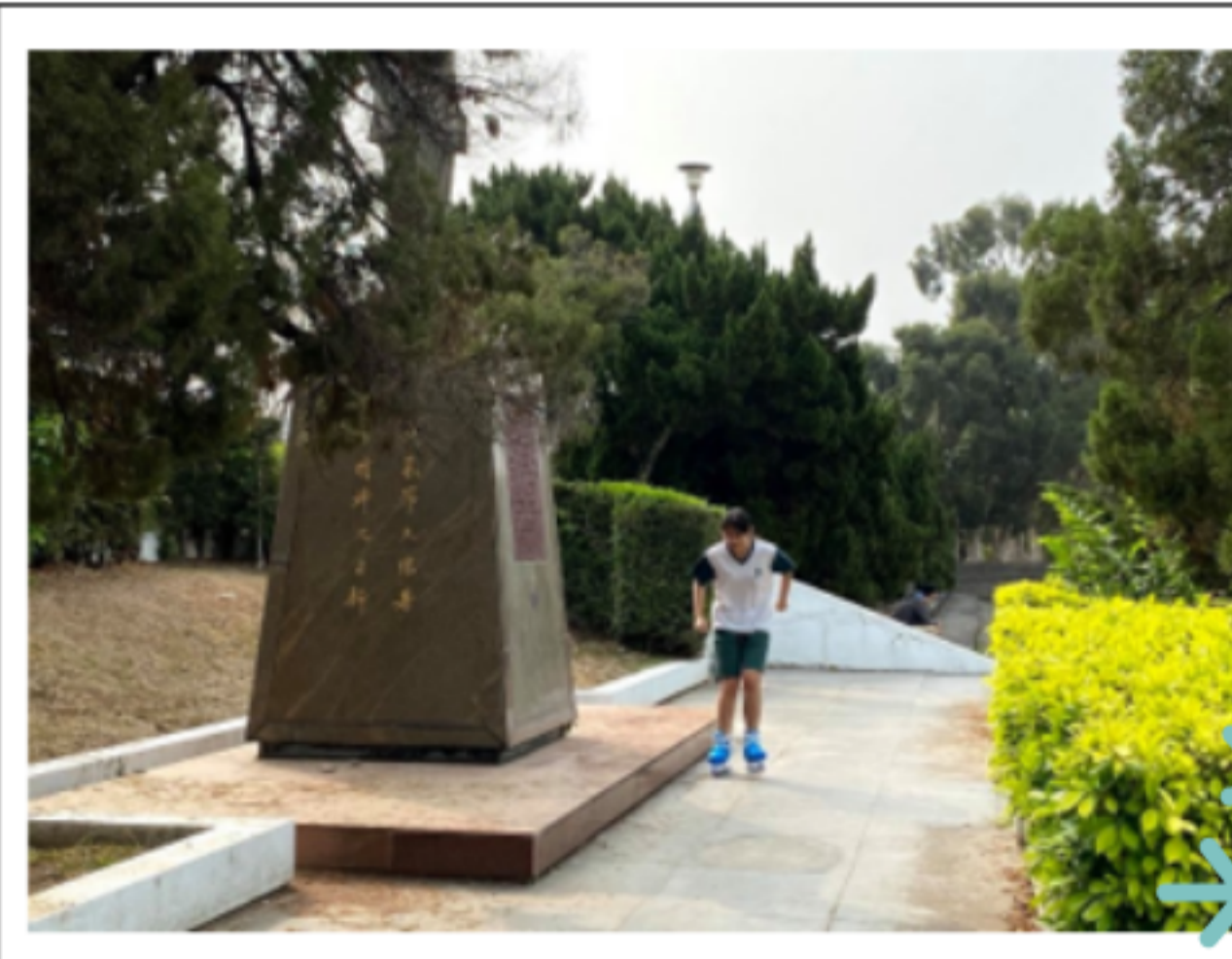
說明：練習前進 S 型



說明：訓練平衡感



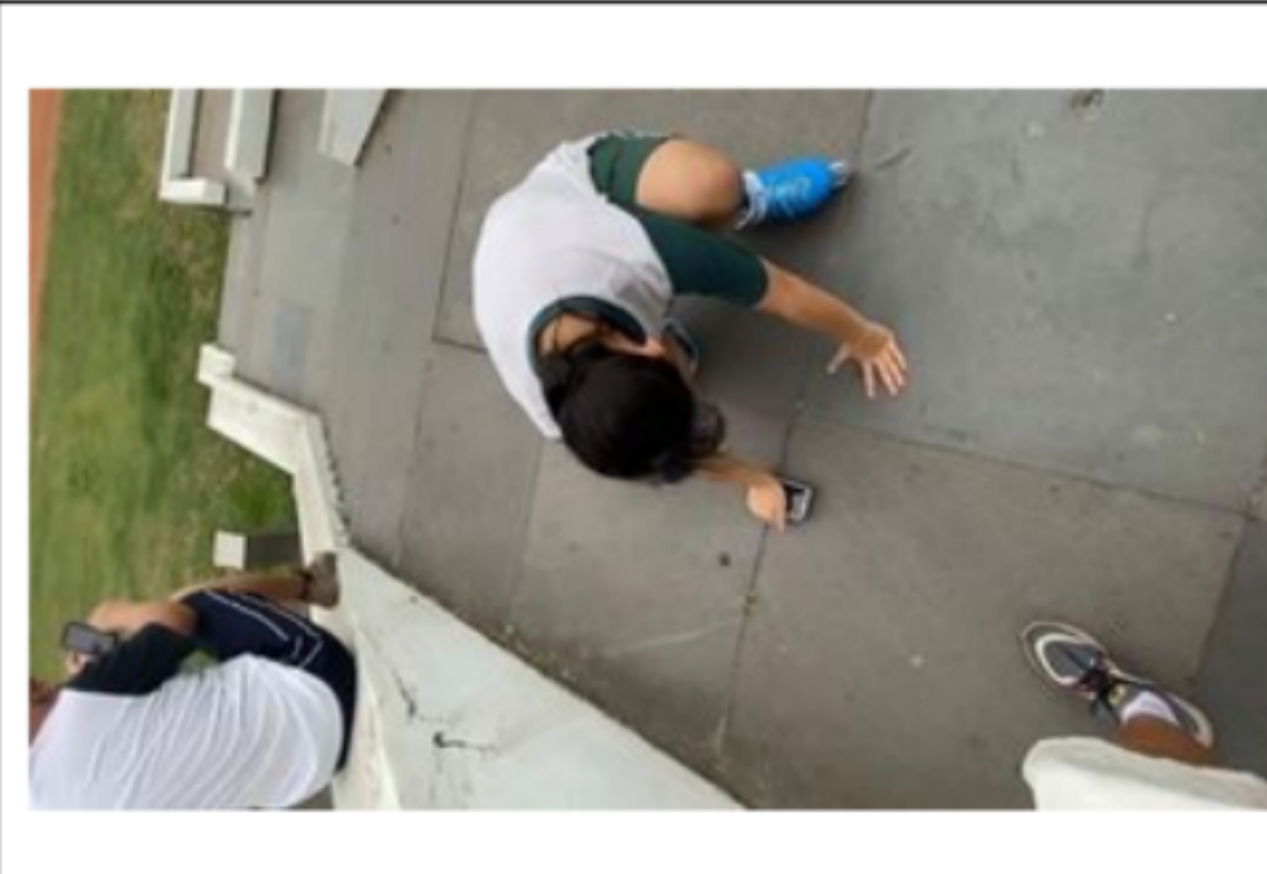
說明：練習轉彎



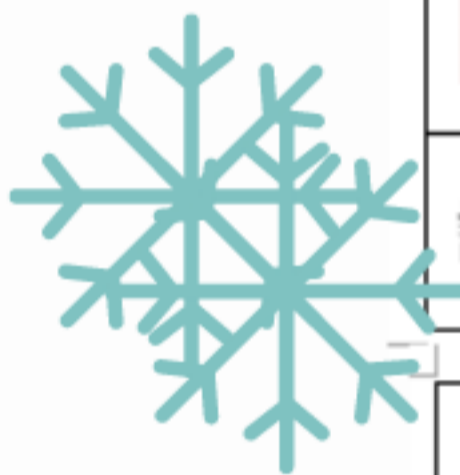
說明：差點摔倒



說明：練習前進踏步



說明：摔倒



收穫與心得

雖然最後沒有如預期一般，學會各種花式溜直排輪，但是在學習過程中的各種花式摔倒卻並未讓我放棄學習，反而讓我愈挫愈勇，更努力學習花式溜，這讓我意識到不管做甚麼事，都不能因為遇到一點困難或挫折而半途而廢，決定開始之後，就要堅持到底，不然純粹是浪費時間。

