



初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2018/2019

課程資料

初級(布章)滾軸溜冰訓練班分為 3 級，分別為布章一、布章二及布章三。每班人數為 20 人，報名費為每課程\$120 正 (共 6 課，每課 2 小時)。

- 參加資格：初級一 (B1/布章一) : 年齡六歲或以上之人士
 初級二 (B2/布章二) : 年齡六歲或以上之人士及曾獲本會發給布章一證書或同等程度人士
 初級三 (B3/布章三) : 年齡六歲或以上之人士及曾獲本會發給布章一、二證書或同等程度人士

場地	課程編號	日期	上課時間	備註
北角英皇道遊樂場 滾軸溜冰場	NP-B1-1801	2018 年 7 月 14*, 21*, 28 日 2018 年 8 月 4, 11, 25 日	星期六 *下午 6 時-8 時 下午 5 時-7 時	布章一
	NP-B1-1802	2018 年 7 月 8, 15, 22, 29 日 2018 年 8 月 5, 12 日	星期日 下午 5 時-7 時	布章一
	NP-B1-1803	2018 年 7 月 23, 25, 30 日 2018 年 8 月 1, 6, 8 日	星期一、三 上午 8 時-10 時	布章一
	NP-B2-1804	2018 年 9 月 1, 8, 15, 22, 29 日 2018 年 10 月 13 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章二
	NP-B2-1805	2018 年 9 月 2, 9, 16, 23, 30 日 2018 年 10 月 7 日	星期日 下午 5 時-7 時	布章二
	NP-B3-1806	2018 年 10 月 20, 27 日 2018 年 11 月 3, 10, 17, 24 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章三
	NP-B3-1807	2018 年 10 月 21, 28 日 2018 年 11 月 4, 11, 18, 25 日	星期日 下午 5 時-7 時	布章三
長沙灣遊樂場 滾軸溜冰場	CP-B1-1808	2018 年 7 月 7, 14, 21, 28 日 2018 年 8 月 4, 11 日	星期六 上午 8 時-10 時	布章一
	CP-B1-1809	2018 年 7 月 24, 26, 31 日 2018 年 8 月 2, 7, 9 日	星期二、四 下午 5 時-7 時	布章一
荔枝角公園 滾軸溜冰場	LP-B1-1810	2018 年 7 月 14, 21, 28 日 2018 年 8 月 4, 11, 18 日	星期六 上午 9 時-11 時	布章一
	LP-B1-1811	2018 年 9 月 1, 8, 15, 22, 29 日 2018 年 10 月 6 日	星期六 上午 9 時-11 時	布章一
	LP-B2-1812	2018 年 10 月 20, 27 日 2018 年 11 月 3, 10, 17, 24 日	星期日 上午 9 時-11 時	布章二
觀塘月華街遊樂場 滾軸溜冰場	KT-B1-1813	2018 年 7 月 14, 21, 28 日 2018 年 8 月 4, 11, 18 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章一
	KT-B1-1814	2018 年 7 月 15, 22, 29 日 2018 年 8 月 5, 12, 19 日	星期日 上午 8 時-10 時	布章一
	KT-B1-1815	2018 年 9 月 18, 20, 27 日 2018 年 10 月 2, 4, 9 日	星期二、四 下午 5 時-7 時	布章一
	KT-B2-1816	2018 年 9 月 1, 8, 15, 22, 29 日 2018 年 10 月 6 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章二
	KT-B2-1817	2018 年 9 月 2, 9, 16, 23, 30 日 2018 年 10 月 7 日	星期日 上午 8 時-10 時	布章二
	KT-B3-1818	2018 年 10 月 20, 27 日 2018 年 11 月 3, 10, 17, 24 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章三



香港滾軸運動總會主辦



康樂及文化事務署資助

初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2018/2019

場地	課程編號	日期	上課時間	備註
沙田車公廟路遊樂場 滾軸溜冰場	ST-B1-1819	2018年7月7, 14, 21, 28日 2018年8月4, 11日	星期六 上午8時-10時	布章一
	ST-B1-1820	2018年7月15, 22, 29日 2018年8月5, 12, 19日	星期日 下午6時-8時	布章一
	ST-B1-1821	2018年8月25日 2018年9月1, 8, 15, 22, 29日	星期六 上午8時-10時	布章一
	ST-B2-1822	2018年9月2, 9, 16, 23, 30日 2018年10月7日	星期日 下午5時-7時	布章二
	(待定) ST-B2-1823	2018年10月13, 20, 27日 2018年11月3, 10, 17日	星期日 下午5時-7時	布章二
	ST-B3-1824	2018年10月21, 28日 2018年11月4, 11, 18, 25日	星期日 下午5時-7時	布章三
屯門青善遊樂場 滾軸溜冰場	TM-B1-1825	2018年7月7, 14, 21, 28日 2018年8月4, 11日	星期六 上午9時-11時	布章一
	TM-B2-1826	2018年8月25日 2018年9月1, 8, 15, 22, 29日	星期六 上午9時-11時	布章二

查詢：

電話：2504-8204

傳真：2577- 5671

電郵：hkfrs@hkolympic.org

網頁：www.rollersports.org.hk



初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2018/2019

課程內容

布章一	蹲下 跌倒及起身 轉移重心 前行踏步 前溜 前溜葫蘆步 前溜停（鞋頭膠輔助） 後溜踏步 後溜葫蘆步 後溜停（鞋頭膠輔助）
布章二	T字腳起步（左及右腳） 雙腳跳躍 射鴨式 前溜外孤線（R O F - L O F） 前溜內孤線（R I F - L I F） 前溜交叉步 前溜燕式平衡（左及右腳）
布章三	後溜外孤線（R O B - L O B） 後溜內孤線（R I B - L I B） 後溜交叉步 莫克式轉身（刃線轉換） 莫克式跳躍 雙腳半週跳躍 後溜燕式平衡 橫溜滑行（順時針及逆時針方向）

寄： 香港滾軸運動總會
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號
奧運大樓1016室
『初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2018/2019』