



初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2019/2020

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

初級二/三(B2/B3;布章二/三)：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-B1-1901	2019年7月20, 27日 2019年8月3, 10, 17, 24日	星期六 下午5時-7時	布章一
	NP-B1-1902	2019年7月14, 21, 28日 2019年8月4, 11, 18日	星期日 下午5時-7時	布章一
	NP-B1-1903	2019年7月22, 24, 29, 31日 2019年8月5, 7日	星期一、三 上午8時-10時	布章一
	NP-B2-1904	2019年9月7, 21, 28日 2019年10月5, 12, 19日	星期六 下午5時-7時	布章二
	NP-B2-1905	2019年9月1, 8, 15, 22, 29日 2019年10月6日	星期日 下午5時-7時	布章二
	NP-B3-1906	2019年11月2, 9, 16, 23, 30日 2019年12月7日	星期六 下午5時-7時	布章三
	NP-B3-1907	2019年10月20, 27日 2019年11月3, 10, 24日 2019年12月1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-B1-1908	2019年7月13, 20, 27日 2019年8月3, 10, 17日	星期六 上午8時-10時	布章一
	CP-B1-1909	2019年7月21, 28日 2019年8月4, 11, 18日 2019年9月1日	星期日 上午8時-10時	布章一
	CP-B1-1910	2019年7月30日 2019年8月1, 6, 8, 13, 15日	星期二、四 下午5時-7時	布章一
	CP-B2-1911	2019年8月31日 2019年9月7, 21, 28日 2019年10月5, 12日	星期六 上午8時-10時	布章二
	CP-B2-1912	2019年9月15, 22, 29日 2019年10月6, 20, 27日	星期日 上午8時-10時	布章二
	CP-B3-1913	2019年10月26日 2019年11月2, 9, 16, 23, 30日	星期六 上午8時-10時	布章三
觀塘月華街遊樂場 滾軸溜冰場	KT-B1-1914	2019年7月13, 20, 27日 2019年8月3, 10, 17日	星期六 下午5時-7時	布章一
	KT-B1-1915	2019年7月21, 28日 2019年8月4, 11, 18日 2019年9月1日	星期日 上午8時-10時	布章一
	KT-B2-1916	2019年8月31日 2019年9月7, 21, 28日 2019年10月5, 12日	星期六 下午5時-7時	布章二
	KT-B2-1917	2019年9月15, 22, 29日 2019年10月6, 20, 27日	星期日 上午8時-10時	布章二
	KT-B3-1918	2019年10月26日 2019年11月2, 9, 16, 23, 30日	星期六 下午5時-7時	布章三



初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2019/2020

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-B1-1919	2019年7月27日 2019年8月3, 10, 17, 24, 31日	星期六 上午9時-11時	布章一
	ST-B1-1920	2019年7月21, 28日 2019年8月4, 11, 18日 2019年9月1日	星期日 下午5時-7時	布章一
	ST-B1-1921	2019年7月16, 18, 23, 25, 30日 2019年8月1日	星期二、四 上午9時-11時	布章一
	ST-B2-1922	2019年9月7, 21, 28日 2019年10月5, 12, 19日	星期六 上午9時-11時	布章二
	ST-B2-1923	2019年9月15, 22, 29日 2019年10月6, 20, 27日	星期日 下午5時-7時	布章二
	ST-B3-1924	2019年11月10, 24日 2019年12月1, 15, 22, 29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 -B1-1925	2019年7月13, 20, 27日 2019年8月3, 10, 17日	星期六 上午9時-11時	布章一
	TM-B2-1926	2019年8月31日 2019年9月7, 21, 28日 2019年10月5, 12日	星期六 上午9時-11時	布章二



初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2019/2020

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 2019/2020』