



初級滑板訓練班 2019/2020

Skateboarding Beginner Training Course 2019/2020

基礎滑板課程

Skateboarding Beginner Course

1. 目的 : 提供訓練予有興趣參加滑板運動之人士參加
Objective : To provide training for people who are interested in playing skateboard
2. 參加資格 : 年齡八歲或以上之人士
Requirement : Aged 8 or above
3. 名額 : 每班6名 (先到先得, 額滿即止)
Quota : 6 students/course (First come first serve basis)
4. 課程時間 : 每課程共6堂, 每堂2小時
Course duration : 2 hours/lesson, 6 lessons/course

<u>場地</u> <u>Venue</u>	<u>課程編號</u> <u>Course code</u>	<u>日期</u> <u>Date</u>	<u>上課時間</u> <u>Time</u>
蒲崗村道公園極限運動場 Po Kong Village Road Skatepark	PKVRSP-SB-1938	22, 29 / 1 / 2020 5, 12, 19, 26 / 2 / 2020	星期三 (Wed) 19:00-21:00
蒲崗村道公園極限運動場 Po Kong Village Road Skatepark	PKVRSP-SB-1939	4, 11, 18, 25 / 3 / 2020 1, 8 / 4 / 2020	星期三 (Wed) 19:00-21:00
蒲崗村道公園極限運動場 Po Kong Village Road Skatepark	PKVRSP-SB-1940	31 / 1 / 2020 7, 14, 21, 28 / 2 / 2020 6 / 3 / 2020	星期五 (Fri) 19:00-21:00
蒲崗村道公園極限運動場 Po Kong Village Road Skatepark	PKVRSP-SB-1941	13, 20, 27 / 3 / 2020 3, 17, 24 / 4 / 2020	星期五 (Fri) 19:00-21:00
蒲崗村道公園極限運動場 Po Kong Village Road Skatepark	PKVRSP-SB-1942	2, 9, 16, 23 / 2 / 2020 1, 8 / 3 / 2020	星期日 (Sun) 10:00-12:00
蒲崗村道公園極限運動場 Po Kong Village Road Skatepark	PKVRSP-SB-1943	15, 22, 29 / 3 / 2020 5, 19, 26 / 4 / 2020	星期日 (Sun) 10:00-12:00

寄：香港滾軸運動總會有限公司
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號
奧運大樓1016室
『初級滑板訓練班2019/2020』

To Hong Kong Federation of Roller Sports Limited
Room 1016, Olympic House, 1 Stadium Path,
Causeway Bay, Hong Kong
“Skateboarding Beginner Training Course 2019/2020”



香港滾軸運動總會主辦

Organized by Hong Kong Federation of Roller Sports



康樂及文化事務署資助

Subvented by Leisure and Cultural Services Department

初級滑板訓練班 2019/2020

Skateboarding Beginner Training Course 2019/2020

基礎滑板課程內容

滑板玩法與技巧

- 安全
- 姿態
- 推前
- 停止
- 跌下
- 前後轉彎
- 向後&向後行駛轉動 180 度向前
- 斜坡平面行駛

Content of Skateboarding Beginner Course

BASICS of Skateboarding

- Safety
- Stance
- Pushing
- Stopping
- Falling turning - Front side & Backside
- Fakie & Half Cab
- Riding on Transition