

初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2021/2022

課程內容

<p>布章一</p>	<p>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）</p>
<p>布章二</p>	<p>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）</p>
<p>布章三</p>	<p>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）</p>



## 初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2021/2022

## 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12人，費用為每課程\$120正(共6課，每課2小時)。

參加資格：年齡六歲或以上之人士

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-B2-2109	2021年12月11, 18日 2022年1月8, 15, 22, 29日	星期六 下午5時-7時	布章二
	NP-B3-2110	2022年2月5, 12, 19, 26日 2022年3月5, 12日	星期六 下午5時-7時	布章三
	NP-B2-2111	2021年12月12, 19日 2022年1月9, 16, 23, 30日	星期日 下午5時-7時	布章二
	NP-B3-2112	2022年2月6, 13, 20, 27日 2022年3月6, 13日	星期日 下午5時-7時	布章三

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-B2-2113	2021年12月11, 18日 2022年1月8, 15, 22, 29日	星期六 上午9時-11時	布章二
	ST-B3-2114	2022年2月5, 12, 19, 26日 2022年3月5, 12日	星期六 上午9時-11時	布章三
	ST-B2-2115	2021年12月12, 19日 2022年1月9, 16, 23, 20日	星期日 下午5時-7時	布章二
	ST-B3-2116	2022年2月6, 13, 30, 27日 2022年3月6, 13日	星期日 下午5時-7時	布章三



## 初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2021/2022

場地	課程編號	日期	上課時間	備註
長沙灣遊樂場 滾軸溜冰場  (*部份日期改為於 荔枝角公園 滾軸溜冰場上課)	CP-B2-2117	2021年12月11, 18日 2022年1月8, 15*, 22*, 29*日	星期六 上午8時-10時	布章二
	CP-B3-2118	2022年2月5, 12, 19, 26日 2022年3月5, 12日	星期六 上午8時-10時	布章三
	CP-B3-2119	2022年2月6, 13, 20, 27日 2022年3月6, 13日	星期日 上午8時-10時	布章三
荔枝角公園 滾軸溜冰場	CP-B2-2120	2022年1月9, 16, 23, 30日 2022年2月6, 13日	星期日 上午8時-10時	布章二

場地	課程編號	日期	上課時間	備註
屯門青善遊樂場 滾軸溜冰場  #為暫定上課日期	TM -B1-2121	2021年12月11, 18日 2022年1月8, 15, 22, 29日	星期六 上午9時-11時	布章一
	TM -B2-2122	2022年2月5, 12, 13日 2022年3月19#, 20#, 26#日	星期六、日 上午9時-11時	布章二