



# 香港滾軸運動總會有限公司 Hong Kong Federation of Roller Sports Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1016室  
Room 1016, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay Hong Kong  
電話Tel. no. (852) 2504-8203/4 傳真Fax. no. (852) 2577 5671  
電郵email : hkfrs@hkolympic.org 網頁website: www.rollersports.org.hk

## 第一級(初級)滾軸溜冰教練訓練班 2018-2019

### 課程資料

- 課程編號 : HKCCL1 18-19 CT1ab
- 目的 : 教授有關滾軸溜冰技術及相關知識，完成課程、通過考核及出席不少於 16 小時實習課之學員可獲頒發第一級(初級)滾軸溜冰教練證書。
- 授課導師 : 吳錦雄先生 / 屈淑卿女士
- 截止報名日期 : 2019 年 3 月 15 日(星期五) 下午 5 時正為止
- 內容 :
  - 學習如何教授初級班布章一、二及三的滾軸溜冰技巧。
  - 為預備銅章班及裁判班普及化作為準備課程
  - 安全知識
  - 籌劃訓練課程
  - 如何凝聚學員及家長協助推動本運動。
- 上課日期 : 2019 年 3 月 18 日  
2019 年 4 月 3, 11, 29 日  
2019 年 5 月 2, 6, 20, 27, 30 日  
(共 9 堂，上課時間或因應場地/活動情況作出更改。)
- 上課時間 : 晚上 7 時至 11 時
- 上課地點 : 暫定 3 月 18 日於銅鑼灣維多利亞公園滾軸溜冰場進行技術測試及第一課。  
晚上 7 時 - 8 時 - 技術測試  
晚上 8 時 - 11 時 - 上課  
\*其他上課地點將於上第一課時通知。如有變更，請留意本會電郵通知。
- 參加資格 :
  - 參加者必須為**本會通訊會員或屬會會員**方可參與本會舉辦之課程或活動
  - 參加者必須年滿 18 歲及通過技術測試(見附頁)合格，方可入讀第一級(初級)滾軸溜冰教練訓練班
  - 技術測試布章班內容請參看背頁。
  - 所繳之報名費，無論技術測試合格與否將不退還。不合格者所繳之課程費則可申請退還。而通過技術測試合格者所繳一切費用將不退還。
  - 持有本會第一級教練課程先修班結業證書或持有布章一、二及三證書者豁免技術測試。(須附上結業證書副本)
  - 課程將以傳統溜冰鞋教授。參加者請自備滾軸溜冰鞋(雙單排均可)。
- 課程費用
- |      |              |
|------|--------------|
| 會員年費 | : HK\$50.00  |
| 報名費  | : HK\$100.00 |
| 課程費  | : HK\$470.00 |
- 備注 :
  - 每班 15 人，先報先得。
  - 所有學員必須出席最少 85% 之課堂(即最多缺席 1 堂)，否則將被取消參加考試資格。
  - 考試合格及出席不少於 16 小時實習課堂之學員可獲頒發證書。
  - 學員完成課程及領取證書後，須向香港滾軸運動總會申請進行教練註冊，並領取註冊教練證，方成為有效註冊教練。
  - 16 小時實習課堂需於課程完畢後 12 個月內完成。
  - 課程將有可能修訂、更改上課時間或地點，如有更改將另行通知各學員。
  - 所繳之課程費在申請接納後將不會退還。
- 查詢 : 電話: 2504-8203 電郵: [hkfrs@hkolympic.org](mailto:hkfrs@hkolympic.org) 網頁 [www.rollersports.org.hk](http://www.rollersports.org.hk)



# 香港滾軸運動總會有限公司 Hong Kong Federation of Roller Sports Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1016室  
Room 1016, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay Hong Kong  
電話Tel. no. (852) 2504-8203/4 傳真Fax. no. (852) 2577 5671  
電郵email : hkfrs@hkolympic.org 網頁website: www.rollersports.org.hk

## 特此鳴謝 香港教練培訓委員會 資助 第一級(初級)滾軸溜冰教練訓練班 2018-2019

附件

### 技術測試內容

布章一：第一級 = 初級

- A · 蹲下
- B · 跌例及起身
- C · 轉移重心
- D · 前行踏步
- E · 前溜
- F · 前溜葫蘆步
- G · 前溜停 (鞋頭膠輔助)
- H · 後溜踏步
- I · 後溜葫蘆步
- J · 後溜停 (鞋頭膠輔助)

布章二：

- A · T字腳起步 (左及右腳)
- B · 雙腳跳躍
- C · 射鴨式
- D · 前溜外孤線 (R O F - L O F)
- E · 前溜內孤線 (R I F - L I F)
- F · 前溜交叉步
- G · 前溜燕式平衡 (左及右腳)

布章三：

- A · 後溜外孤線 (R O B - L O B)
- B · 後溜內孤線 (R I B - L I B)
- C · 後溜交叉步
- D · 莫克式轉身 (刃線轉換)
- E · 莫克式跳躍
- F · 雙腳半週跳躍
- G · 後溜燕式平衡
- H · 橫溜滑行 (順時針及逆時針方向)