



初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2022/2023

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 前溜外弧線（R O F - L O F） 前溜內弧線（R I F - L I F） 前溜交叉步 前溜燕式平衡（左及右腳）
布章三	後溜外弧線（R O B - L O B） 後溜內弧線（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）

初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2022/2023

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

每課程人數為12人，費用為每課程\$120正(共6堂，每堂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-B1-2201	2022年7月30日 2022年8月6, 13, 20, 27日 2022年9月3日	星期六 下午5時-7時	布章一
	NP-B2-2202	2022年9月17, 24日 2022年10月8, 15, 22, 29日	星期六 下午5時-7時	布章二
	NP-B1-2203	2022年7月31日 2022年8月7, 14, 21, 28日 2022年9月4日	星期日 下午5時-7時	布章一
	NP-B2-2204	2022年9月18, 25日 2022年10月9, 16, 23, 30日	星期日 下午5時-7時	布章二
	NP-B1-2205	2022年8月8, 10, 15, 17, 22, 24,日	星期 下午5時-7時	布章一

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 (*暫定上課日期)	CP-B1-2206	2022年7月30日 2022年8月6, 13, 20, 27日 2022年9月3*日	星期六 上午8時-10時	布章一
	CP-B2-2207	2022年9月17, 24日 2022年10月8, 15, 22, 29日	星期六 上午8時-10時	布章二
	CP-B1-2208	2022年8月7, 14, 21, 28日 2022年9月4*, 11*日	星期日 上午8時-10時	布章一
	CP-B1-2209	2022年9月18, 25日 2022年10月9, 16, 23, 30日	星期日 上午8時-10時	布章一
	CP-B1-2110	2022年8月16, 18, 23, 25, 30日 2022年9月1日	星期二、四 下午5時-7時	布章一



初級(布章)滾軸溜冰訓練班 2022/2023

場地	課程編號	日期	上課時間	備註
觀塘月華街遊樂場 滾軸溜冰場	KT-B1-2211	2022年7月30日 2022年8月6, 13, 20, 27日 2022年9月3日	星期六 下午5時-7時	布章一
	KT-B1-2212	2022年9月17, 24日 2022年10月8, 15, 22, 29日	星期六 下午5時-7時	布章一
	KT-B1-2213	2022年7月31日 2022年8月7, 14, 21, 28日 2022年9月4日	星期日 上午8時-10時	布章一
	KT-B2-2214	2022年9月18, 25日 2022年10月9, 16, 23, 30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
沙田車公廟路 遊樂場 滾軸溜冰場	ST-B1-2215	2022年7月30日 2022年8月6, 13, 20, 27日 2022年9月3日	星期六 上午9時-11時	布章一
	ST-B2-2216	2022年9月17, 24日 2022年10月8, 15, 22, 29日	星期六 上午9時-11時	布章二
	ST-B1-2217	2022年7月31日 2022年8月7, 14, 21, 28日 2022年9月4日	星期日 下午5時-7時	布章一
	ST-B2-2218	2022年9月18, 25日 2022年10月2, 9, 16, 23日	星期日 下午5時-7時	布章二
	ST-B1-2219	2022年8月2, 4, 9, 11, 16, 18日	星期二、四 上午9時-11時	布章一