



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-B2-2220	2022 年 11 月 12, 19, 26 日 2022 年 12 月 3, 10, 17 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章二
	NP-B2-2221	2022 年 11 月 13, 20, 27 日 2022 年 12 月 4, 11, 18 日	星期日 下午 5 時-7 時	布章二
	NP-B3-2222	2023 年 1 月 8, 15, 29 日 2023 年 2 月 5, 12, 19 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
長沙灣遊樂場 滾軸溜冰場	CP-B3-2223	2022 年 11 月 12, 19, 26 日 2022 年 12 月 3, 10, 17 日	星期六 上午 8 時-10 時	布章三
	CP-B2-2224	2022 年 11 月 13, 20, 27 日 2022 年 12 月 4, 11, 18 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
觀塘月華街遊樂場 滾軸溜冰場	KT-B2-2225	2022 年 11 月 12, 19, 26 日 2022 年 12 月 3, 10, 17 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章二
	KT-B3-2226	2023 年 1 月 7, 14, 28 日 2023 年 2 月 4, 11, 18 日	星期六 下午 5 時-7 時	布章三
	KT-B2-2227	2022 年 11 月 13, 20, 27 日 2022 年 12 月 4, 11, 18 日	星期日 上午 8 時-10 時	布章二



## 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
沙田車公廟路 遊樂場 滾軸溜冰場	ST-B2-2228	2022年11月5, 12, 19, 26日 2022年12月3, 10日	星期六 上午9時-11時	布章二
	ST-B3-2229	2022年11月6, 13, 20, 27日 2022年12月4, 11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
屯門青善遊樂場 滾軸溜冰場	TM-B1-2230	2022年10月15, 22, 29日 2022年11月5, 12, 19日	星期六 上午9時-11時	布章一
	TM-B2-2231	2022年11月26日 2022年12月3, 10, 17日 2023年1月7, 14日	星期六 上午9時-11時	布章二
	TM-B3-2232	2023年1月21, 28日 2023年2月4, 11, 18, 25日	星期六 上午9時-11時	布章三