



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 |