



康诺特滑冰俱乐部 | Connaught Skating Club

CanSkate 家长手册

从课前准备到进度与奖励的实用指南

简体中文版 | 修订版 1.0 | 2026年9月8日

canskate.ca

00 | 快速查找

目录与常用页

可按下面页码直接找到需要的内容。页码与打印版页脚一致。

第一天与装备 2 欢迎与第一堂课清单 3 到场、名牌与第一天协助 4 冰鞋合脚、系带与磨刀 5 购买冰鞋与本地商店参考 6 可接受的头盔与正确佩戴 7 上冰衣着	课程、安全与进度 8 课堂流程 9 教练、助教、分组与评估 10 冰鞋保养与装备包清单 11 受伤、疏散与天气变动 12 家长常见问题 13 网上进度报告与下一步 14 ABC 详细技能官方参考 15 丝带与徽章对照图 16 联系方式、报名与最新资讯
---	---

最常用的页面 第一天：第2-3页 装备：第4-7页 进度报告：第13-14页 奖励：第15页 联系方式：第16页
--

纸质版使用提示

开课后的前两周，建议把第3-7页和第16页放在容易翻到的位置。最后一页有报名、政策和课程最新资料的链接及二维码。

01 | 从这里开始

欢迎参加 CanSkate

欢迎来到康诺特滑冰俱乐部（Connaught Skating Club）。CanSkate 是 Skate Canada 为初学者设计的官方基础滑冰课程，可帮助学员建立花样滑冰、冰球、Ringette（冰上环棍球）、速度滑冰以及休闲滑冰所需要的基本能力。

康诺特滑冰俱乐部已服务社区超过 100 年，是由热心志愿者共同支持的非营利俱乐部。我们致力于营造积极、包容的学习环境，帮助每位学员建立信心，并朝自己的目标稳步前进。

- 请先记住这五件事
- 自备冰鞋和头盔。提早到场。家长或指定成年人须全程留在场馆内。穿着保暖并戴手套。每次上课前查看电子邮件和俱乐部官网，以确认课程时间是否有变动。

第一堂课前准备

- ☐

通过本俱乐部的 Uplifter 报名页面完成注册，并保留确认邮件。
- ☐

请专业磨刀师先磨好冰刀。新冰鞋的冰刀在磨过之前不能直接上冰。
- ☐

准备 CSA 认证的冰球头盔。自行车、滑雪或单板滑雪头盔不符合规定。
- ☐

在头盔、冰刀护套、手套和水瓶上写上学员姓名。
- ☐

第一堂课建议提前约 20 分钟到场，以后每堂课至少提前 15 分钟。
- ☐

如学员有疾病、过敏、残障相关协助需求，或其他可能影响安全上课的情况，请在课前通知课程负责人。

不提供装备租借

康诺特滑冰俱乐部的 CanSkate 课程不出租冰鞋或头盔，学员必须自备。

成年人必须留场

家长或指定成年人必须在整个上课期间留在场馆内，并确保随时可以联系。

02 | 到场与第一堂课

从容开始，孩子会学得更好

- 1

签到：到达冰场后先寻找 CanSkate 服务台并领取学员名牌。如有任何问题，可以询问服务台的家长志愿者。
- 2

穿装备：在指定更衣室或场馆大厅穿好装备。离开橡胶地面前，冰刀必须套上硬质护套。
- 3

安全等候：在指定冰面入口等待，直到教练邀请学员上冰。踏上冰面前必须脱下硬质护套。
- 4

找到教练：名牌右下角会印有指定教练的姓名。如不认识该教练，请在公告栏查看教练照片。课程开始后的前两周会进行评估；期间，教练和组别安排可能会调整。
- 5

下课后：教练或家长志愿者会在冰场边收回名牌。请收齐所有物品、擦干冰刀，并与指定成年人一起离开。

如果孩子紧张或哭泣

这种情况很常见，尤其当滑冰是孩子第一次独立参加的活动。请让孩子看到您，用积极的语言鼓励，并给教练团队一些时间安抚孩子。教练或助教可能会让孩子短暂下冰接受安慰，然后鼓励他们再试一次。多数孩子需要不止一堂课才会真正适应。

上厕所 指定成年人必须在场协助。最好在穿冰鞋和装备前先带孩子上厕所。	饮食和补水 课前可吃少量食物并喝水。冰面上不得带食物、口香糖或饮料容器。
--	--

迟到或缺课

- 分组开始移动后，迟到学员较难安全加入。请先向工作人员签到，并等候指示，不要直接走到冰面门口。
- 缺课不能自动改到另一个已开设的时段补课。取消课程及特殊情况请查看现行俱乐部政策。
- 孩子生病或具有传染性时请留在家中。如有教练需要知道的健康或安全情况，请通知俱乐部。

请尊重教练和家长志愿者 教练同时负责多位学员的安全、教学和学习进度；家长志愿者则利用自己的时间协助签到并维持课程顺利进行。尊重他们、礼貌沟通并听从现场指示，能为所有孩子营造安全、积极的学习环境。	帮助我们不断改进 我们会尽力维持高质量的课程，也非常重视您的意见。如有建议，可告诉现场家长志愿者，或发送邮件至 connaught.canskate@gmail.com 。
---	--

03 | 冰鞋

合脚、系带与磨刀

选择现在就合脚并有支撑力的冰鞋

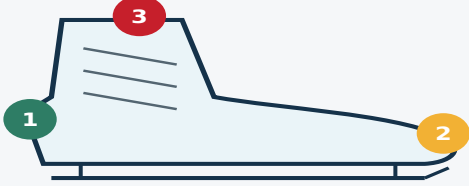
- 花样冰鞋或冰球冰鞋都可以。不要使用玩具冰鞋、塑料冰刀，或脚踝位置已经塌软的冰鞋。
- 试鞋时穿上实际滑冰会用的薄袜或连裤袜。脚趾应能平放并稍微活动，脚跟则必须稳稳固定。
- 站立并弯膝时，脚不能在鞋内滑动，脚踝也不能向两侧倒。不要为了“以后可以长大穿”而买过大的冰鞋。
- 购买二手冰鞋时，要检查鞋身是否仍能支撑脚踝，冰刀是否严重生锈、弯曲、有深缺口，或已磨到接近使用寿命。

正确系鞋带

- 1 先把鞋带充分放松，让脚完全进入鞋内，再把脚跟轻轻向后固定在鞋跟位置。
- 2 脚趾位置舒适，脚背位置收紧，脚踝位置扎实。脚应稳定，但不能疼痛或麻木。
- 3 依次穿过所有需要使用的鞋孔和鞋钩，打一个短而牢固的结，并把鞋带圈安全收好。
- 4 不要把多余鞋带绕在脚踝、冰刀或鞋底。鞋带过长或损坏时应及时更换。

磨刀

新冰刀使用前必须磨刀。之后，初学者通常约每滑 20-30 小时需要磨一次，但实际时间会因冰刀、冰面和学员而异。如果冰刀打滑、有缺口，或曾未套护套走在硬地面上，应提早检查。请选择熟悉该类冰鞋的专业磨刀师。花样冰刀最下方的齿是设计的一部分，绝对不能磨掉。



1

2

3

1 脚跟固定 脚跟稳稳贴在鞋跟位置。	2 脚趾空间 脚趾能平放并稍微活动。	3 脚踝支撑 弯膝时脚踝仍保持直立。
-----------------------	-----------------------	-----------------------

04 | 购买装备

买什么、去哪里买

推荐的冰鞋类型

建议选择支撑良好的系带花样冰鞋或冰球冰鞋。下图仅作参考类型示例；不能单凭品牌、颜色或价格判断冰鞋是否合适。



图片示例来自 Skate Canada 《CanSkate Resource Guide》（2024年12月）。

推荐	不建议
鞋身结实并能支撑脚踝；鞋带可以牢固系紧；脚跟不抬起；脚趾能平放；冰刀状态良好。	塑料成型或带扣式玩具冰鞋、双刀冰鞋、脚踝处可折软的鞋、过大的鞋，以及严重生锈、弯曲或有深缺口的冰刀。

购买或磨刀参考

- 花样冰鞋：Cyclone Taylor Figure Skating 提供花样冰鞋试穿和专业磨刀服务，地址为 1005 West 49th Avenue, Vancouver。
- 冰球冰鞋：Cyclone Taylor Source for Sports 的 Vancouver 店位于 6575 Oak Street, Richmond 店位于 14140 Triangle Road。请直接向商店确认现有库存、试鞋和磨刀服务。
- 出发前：请直接向商店确认营业时间、库存和具体服务。以上资料仅为方便家长查找，并不代表俱乐部作出商业推荐。

在店内要做的事

带上孩子滑冰时会穿的薄袜，请店员检查脚跟固定、脚趾空间和脚踝支撑。新冰刀在第一堂课前必须磨好。

05 | 头盔

哪些可以用，怎样才合适



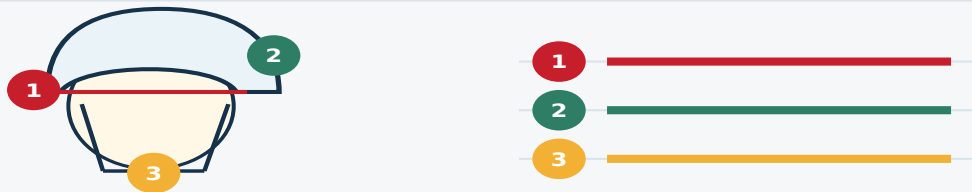
判断时必须查看认证标志，不能只看外形。课程只接受 CSA 认证的冰球头盔；滑板、滑雪、单板滑雪、自行车及一般多用途头盔均不接受。图片中的产品仅作参考。

头盔规定

所有 CanSkate 及成人 CanSkate 学员，在第 5 阶段及以下都必须佩戴 CSA 认证的冰球头盔。即使已完成第 5 阶段，如果学员仍未能稳定向前和向后滑行、刹车以及绕过障碍物，也必须继续佩戴头盔。

头盔是否合适

- 必须有 CSA 认证标志。自行车、滑雪、单板滑雪、滑板或普通多用途头盔均不符合规定。
- 头盔应水平、贴合并且不会摇动。每次都必须扣好下巴带。
- 头盔如有裂痕、损坏、经过改装或尺寸不合，不应继续使用。请遵守制造商的更换指引。
- 建议 Pre-CanSkate 幼儿初学者使用合适的面罩，但面罩不能取代规定的头盔。
- 头盔下不要戴厚帽子。如需要保暖，只能使用不会改变头盔贴合度的薄层。



1 保持水平

头盔水平佩戴，不能向后倾。

2 贴合稳固

头盔不会移动或左右摇晃。

3 扣紧带子

每次都要扣好下巴带。

06 | 衣着

保暖、防护，并能自由活动

上冰穿什么

- 穿保暖、柔软并方便活动的多层衣物和防水或防泼水长裤。避免过度厚重而影响弯膝和动作的衣服。
- 必须戴合手的手套或连指手套。初学者较常碰到冰面，防水款会更实用。
- 长发要扎好。不要戴长围巾、垂坠首饰，也不要留下松散抽绳或可能掉到冰面的物品。
- 只有在尺寸合适且不妨碍活动的情况下，才可使用薄型护膝或护肘。如不确定，请先询问课程负责人。

建议穿着	不建议
保暖底层、柔软外套、防水或防泼水长裤、合手手套和薄袜。	牛仔裤、长围巾、松散抽绳、过大的雪衣、厚袜，以及戴在头盔下的厚帽子。

Pre-CanSkate 幼儿初学者

幼儿初学时可能会有较多时间坐在冰面、跪下或练习自己起身。手部保暖和防水或防泼水长裤能让孩子更舒适，也更愿意继续尝试。

衣着快速检查

☐	保暖并方便活动的多层衣物
☐	防水或防泼水长裤
☐	合手手套或连指手套
☐	薄袜或连裤袜
☐	长发已经扎好
☐	没有围巾、松散抽绳或垂坠物品

07 | 课程介绍

孩子上课时会有什么经历

CanSkate Tots 幼儿班 2-5 岁 30 分钟幼儿入门课程，涵盖 Pre-CanSkate 至第 2 阶段。初期重点是站立、安全摔倒、自己起身、踏步和开始滑行。	CanSkate 基础班 4-17 岁 45 分钟小组课程，涵盖第 1-6 阶段。学员通过音乐、循环路线、分站练习、游戏和重复训练来学习。
---	--

CanSkate 的三项基础能力

灵活性 AGILITY 转向、跳跃以及快速改变方向。	平衡 BALANCE 向前滑行、用刀、滑行姿势和身体控制。	控制 CONTROL 向后滑行、刹车和速度控制。
--	---	--

典型的 CanSkate 课堂流程

- 1 热身和快速滑行区：学员一上冰就开始移动，并按照教练和课程助教（PA）的指示练习。
- 2 三个教学分站：各组轮流完成发展平衡、控制和灵活性的循环路线，其中一个分站可能设有挑战区。
- 3 分站之间的快速滑行：短圈滑行让学员持续运动，并引导他们前往下一个教学区。
- 4 集体活动和放松：课程以游戏、技巧活动或动态拉伸结束。

为什么采用循环路线？

Skate Canada 的课程标准要求学员在课堂中至少有 90% 的时间保持运动。循环路线可增加练习次数，同时让教练持续观察、纠正并为每位学员调整难度。

家长可以怎样帮助

- 肯定孩子的努力、勇气和小进步，不要拿他们与其他孩子比较。
- 给教练和助教时间与孩子建立信任。如需家长协助，他们会通知您。
- 可以这样鼓励：“摔倒也是学习的一部分。你知道怎样站起来，再试一次。”
- 请在冰面门口以外询问课程或分组问题，让工作人员能专心保障冰面安全。

08 | 教练、助教和进度

课程如何运作

CanSkate 课程负责人

Kirsty Richardson 是现任 CanSkate 课程负责人。如对课程、分组、第一天上课或进阶安排有疑问，请发送邮件至 connaught.canskate@gmail.com。

滑冰项目总监

Keegan Murphy 是康诺特滑冰俱乐部的滑冰项目总监，负责统筹俱乐部各项滑冰课程的发展方向。有关 CanSkate 的分组、第一天安排或学习进度等日常问题，仍请先联系 Kirsty Richardson。

专业教练

CanSkate 由接受过国家教练认证计划（NCCP）训练，并在 Skate Canada 注册且状态良好的教练带领。他们符合 Skate Canada 适用的背景审查及急救要求，负责教授标准技巧、设计循环路线，并在整个学期持续评估学员。Skate Canada 的最低师生配置标准为每 10 名学员至少配备 1 名教练或课程助教。

课程助教（PA）

课程助教是经过培训并完成注册的俱乐部学员。他们协助示范、热身、分组移动、照顾紧张的初学者、摆放教学器材以及维持安全流畅的课堂秩序。助教协助教练，但不取代专业教学。

分组和评估

- 分组主要按滑冰能力安排，同时也会考虑年龄和各组人数平衡。
- 每位学员都会被安排到指定组别和教练。名牌可帮助学员和家长志愿者确认正确组别。
- 入门技巧及分组评估会在开课后的前两周完成。在此期间，组别和教练安排可能会调整。
- 每位学员的进度不同，也可能同时练习多个阶段的技巧。
- 学员进度会在整个学期持续记录。是否获得丝带和徽章取决于已完成的评估，进度报告可在网上查看。
- 如对分组有疑问，请在上冰前或下课后，在不影响冰面管理的位置联系 CanSkate 课程负责人。

请不要缺席最后一堂课和期末颁奖环节

为什么要参加：现场颁奖让学员庆祝进步，也能提升学习动力。请尽量参加最后一堂课。

秋季、冬季和春季：根据学员的评估结果颁发丝带和阶段徽章。

所有学期：都会发放小礼袋，包括夏季。

领取规定：鼓励学员本人领取；如确有需要，可由家人代领。朋友及其他非家庭成员不能代领。

夏季：学期较短，无法进行足够准确的评估，因此不安排正式期末评估，也不颁发丝带或徽章，但仍会发放小礼袋。

09 | 冰鞋保养

保护冰刀和鞋身

在冰场要做的事

- 1

使用硬质护套：离开橡胶地面后走路时必须套上。护套内部要保持清洁，不能有砂石。
- 2

彻底擦干：下课后取下硬质护套，用吸水毛巾擦干冰刀、安装底板和鞋底。
- 3

使用布质吸水护套：擦干后套上干净的布套带回家，以吸收剩余水分并保护装备包里的其他物品。
- 4

回家通风：把冰鞋从装备包中取出，打开鞋舌，在室温下彻底晾干。

绝对不要把冰刀长期放在硬质塑料护套里

硬质护套会困住水分，冰刀很快就可能生锈。不要把冰鞋长期留在汽车、车库或潮湿而封闭的装备包内。温度变化和湿气都会损坏冰刀和鞋身。

滑冰装备包清单

☐	冰鞋
☐	CSA 认证的冰球头盔
☐	硬质冰刀护套
☐	擦刀毛巾
☐	布质吸水护套
☐	合手的手套或连指手套
☐	备用发圈
☐	供上课前后使用的水瓶
☐	一双备用薄袜
☐	可选：适用于螺丝固定式冰刀的小螺丝刀

小提示：所有物品都写上学员姓名。手套和冰刀护套最容易遗失。

10 | 安全与紧急情况

首先遵从工作人员指示

学员受伤时

- 1 家长应留在冰面外，让教练先评估情况。穿普通鞋进入冰面会造成新的危险，因此不允许进入。
- 2 如果可以安全移动，工作人员会把学员带到指定急救区域，再通知家长或监护人。
- 3 如怀疑头部、颈部或背部严重受伤，除非紧急救援人员指示，否则不要移动学员。

停电、火警或疏散

- 学员必须立即停止滑行，并按照教练、场馆人员或紧急救援人员的指示离开冰面。
- 如果硬质护套就在手边，应立即套上；否则可由现场工作人员或获授权的成年人抱走幼儿。不要让冰刀直接踩在水泥地面上。
- 不要为了脱冰鞋或拿装备而延误疏散。人员安全最重要，装备可以更换。
- 按照场馆疏散路线离开，并到工作人员指定地点集合。

天气、冰面或课程时间变动

出发前请查看报名账户所用的电子邮箱及俱乐部官网。课程时间可能变动。俱乐部现行政策会说明在不同情况下是否安排补课、退款或账户余额。

家长责任

家长须留在场馆内，保持手机可以联系，并知道孩子使用哪个冰面入口。球员席、罚球席和冰面只供获授权的工作人员与学员使用。

11 | 常见问题

家长快速问答

我觉得孩子被分错组了。	请在不影响冰面管理的位置联系 CanSkate 负责人。组别主要按能力安排，同组学员可能年龄或阶段不同。
孩子一直想下冰怎么办？	先与工作人员一起找原因，例如手冷、冰鞋不舒服、害怕、疲劳或需要上厕所。短暂休息并设一个简单的回冰目标通常会有帮助。
我可以拍照或录像吗？	请遵守俱乐部现行隐私及肖像政策。尽量只拍自己的孩子，尊重其他家庭，并且绝对不要在冰面附近使用闪光灯。
家长可以上冰吗？	不可以。家长或监护人没有获准进入冰面，也可能造成安全风险。请等工作人员把孩子带到您身边。
可以换时段或补课吗？	不能自动更换。缺课不能到另一个时段补课。换班、取消和退款均以报名条款及俱乐部现行政策为准。
孩子第一堂课不喜欢怎么办？	第一次上课可能陌生而困难。可鼓励孩子认真尝试几次，再与负责人讨论持续出现的问题。如需申请退款，须遵守现行政策和截止日期。
孩子什么时候会拿到徽章？	评估在平时课堂中持续进行。学员分别完成灵活性、平衡和控制后获得丝带，三个部分都完成后获得该阶段徽章。
俱乐部可以租冰鞋或头盔吗？	不可以。家庭必须自备合脚的冰鞋和符合规定的头盔。

12 | 阶段成就与下一步

进度报告与未来发展方向

课程共分六个阶段，每个阶段都包括灵活性、平衡和控制技巧。学员可以同时练习不同阶段，因此进度不一定完全按直线前进。

丝带 RIBBONS 完成每项基础能力中规定的技巧后获得。	阶段徽章 BADGES 同一阶段的灵活性、平衡和控制全部完成后获得。	进度报告 REPORT 显示已完成的技巧和仍在发展的部分。
---	--	---

CanSkate 进度报告已全面电子化
所有进度报告都可以在家庭的俱乐部 Uplifter 账户中查看，也可以从个人资料页打印。

如何查看或打印评估报告

- 使用报名时的同一个账户登录 俱乐部 Uplifter。如忘记密码，请申请重设密码或联系俱乐部。请勿另外建立新账户。
- 点击右上角您的姓名，然后在下拉菜单中选择 “My Account”。
- 点击账户持有人姓名下方菜单中的 “Participants”，再点击学员姓名。
- 打开 “Evaluations” 标签。可选择单项已发布评估，或选择 “Evaluations Summarized by Program” 查看课程汇总。每个评估页面都有打印图标。
- 打开 “Achievements” 标签。在 Category View 中选择 CanSkate，可查看各级别状态；List View 会列出所有课程中已完成的灵活性、平衡和控制项目。

对花样滑冰有兴趣？

请联系 CanSkate
课程负责人或俱乐部教练。参加本俱乐部的花样滑冰发展课程需要获得邀请并完成评估，名额和要求也可能调整。

Junior Academy 4-7 岁 适合展现较强能力与潜力，并希望往竞技花样滑冰发展的幼儿。全年会安排试滑和评估。	STARSkate Development 8-13 岁 适合有热情和潜力，希望沿结构化休闲路径继续学习花样滑冰的学员。必须经 CanSkate 邀请。
---	---

CanSkate 是所有冰上运动的基础
良好的平衡、刹车、转向、滑行和速度控制，可以帮助学员更有信心地进入花样滑冰、冰球、Ringette（冰上环棍球）、速度滑冰，或长期享受休闲滑冰。

课程介绍和录取要求可能调整。作出计划前，请在俱乐部官网确认最新资料。

13 | 官方技能参考

各阶段的灵活性、平衡与控制项目

下图为 Skate Canada 官方英文技能表，列出 Pre-CanSkate 及 CanSkate 第 1-6 阶段的详细项目，并注明每类丝带所需的合格项目数量。保留英文原表可帮助家长对照网上评估中的正式术语；最终进度以教练发布的电子评估为准。



CanSkate

PROGRESS
REPORT

SKATER'S NAME _____

CLUB/SKATING SCHOOL _____

☐ Fall down & get up

☐ Balance on two feet

☐ Move forward

☐ Make snow

☐ Move backwards

☐ Two-foot twist

☐ 360° march

☐ Two-foot jump

Pre-CanSkate ribbon awarded: _____

CANSKATE ELEMENTS			
	BALANCE	CONTROL	AGILITY
STAGE 1	☐ Fall down & get up ☐ Forward skating ☐ Forward two-foot glide ☐ Forward two-foot sit glide	☐ Snow slide steps ☐ Backward skating ☐ Backward two-foot glide	☐ Stationary 180° turn ☐ Stationary two-foot jump ☐ Forward skating perimeter of ice surface
	4/4 check marks required. Ribbon awarded: _____	3/3 check marks required. Ribbon awarded: _____	3/3 check marks required. Ribbon awarded: _____
STAGE 2	☐ Forward sculling ☐ Forward two-foot to one-foot glide ☐ Forward push/glide sequence ☐ Forward one-foot glide with speed	☐ Forward stop ☐ Backward two-foot sit glide ☐ Backward two-foot to one-foot glide ☐ Backward push/glide sequence	☐ Forward two-foot turn ☐ Backward two-foot turn ☐ Forward 180° glide turn ☐ Forward two-foot jump
	4/4 check marks required. Ribbon awarded: _____	3/4 check marks required. Ribbon awarded: _____	4/4 check marks required. Ribbon awarded: _____
STAGE 3	☐ Forward stationary blade push ☐ Forward two-foot slalom ☐ Forward circle thrusts ☐ Walking crosscuts ☐ Forward two-foot to one-foot curve glide	☐ Forward stop with speed ☐ Backward sculling ☐ Backward two-foot to one-foot glide ☐ Backward push/glide sequence ☐ Backward one-foot glide with speed	☐ Forward two-foot quick turn ☐ Backward two-foot quick turn ☐ Forward 360° step turn ☐ Backward two-foot jump ☐ Fast forward perimeter skating
	5/5 check marks required. Ribbon awarded: _____	5/5 check marks required. Ribbon awarded: _____	5/5 check marks required. Ribbon awarded: _____
STAGE 4	☐ Forward crosscuts ☐ Forward inside giant slalom ☐ Forward outside giant slalom ☐ Forward lunge ☐ Forward spiral ☐ Drop-down drill ☐ Forward "V" start	☐ Backward stop ☐ Backward circle thrusts or pumps ☐ Backward two-foot slalom ☐ Backward one-foot glide with curve ☐ Sustained forward one-foot glide ☐ Speed drill #1	☐ Forward one-foot turn ☐ Backward 360° step turn ☐ Forward to backward two-foot jump ☐ Backward to forward two-foot jump ☐ Two-foot spin ☐ Two-foot sit spin
	5/7 check marks required. Ribbon awarded: _____	5/6 check marks required. Ribbon awarded: _____	5/6 check marks required. Ribbon awarded: _____
STAGE 5	☐ Forward crosscuts figure-8 ☐ Forward inside edges ☐ Forward push/glide sequence ☐ Inside spread eagle ☐ Forward one-foot slalom ☐ Running lateral crossovers ☐ Forward perimeter skating with jumps	☐ Forward two-foot side stop ☐ Backward stop with speed ☐ Backward crosscuts ☐ Backward inside giant slalom ☐ Backward push/glide sequence ☐ Backward spiral ☐ Speed drill #2	☐ Forward one-foot turn ☐ Forward 360° glide turn ☐ Forward to backward one-foot jump ☐ Forward power jump ☐ One-foot spin ☐ Alternating foot spin ☐ Forward tight glide turns
	5/7 check marks required. Ribbon awarded: _____	6/7 check marks required. Ribbon awarded: _____	6/7 check marks required. Ribbon awarded: _____
STAGE 6	☐ Forward power crosscuts ☐ Forward outside edges ☐ Forward one-foot slalom ☐ Forward one-foot sit glide ☐ Forward spiral (curve or straight line) ☐ Forward crossover acceleration ☐ Forward perimeter skating with crosscuts ☐ Forward perimeter skating with stops	☐ Forward one-foot side stop ☐ Forward two-foot side stop with speed ☐ Backward outside giant slalom ☐ Backward crosscuts figure-8 ☐ Backward perimeter skating with crosscuts ☐ Backward one-foot slalom ☐ Backward one-foot spin ☐ Speed drill #3	☐ Forward C step ☐ Backward C step ☐ Two-foot multi turns ☐ Rotating power jump ☐ Backward toe-assisted jump ☐ Backward 360 two-foot jump ☐ Forward one-foot spin with spiraling edge ☐ Forward two-foot reverse pivot turn
	6/8 check marks required. Ribbon awarded: _____	6/8 check marks required. Ribbon awarded: _____	6/8 check marks required. Ribbon awarded: _____

For more information on Skate Canada programs, please visit: www.skatecanada.ca/learn-to-skate/all-skating-programs

资料来源：Skate Canada 《CanSkate Progress Report》，2024 版。

14 | 丝带与徽章

看懂 CanSkate 奖励体系

每个阶段有三条丝带：平衡 Balance（绿色）、控制 Control（红色）和灵活性 Agility（蓝色）。同一阶段的三条丝带全部完成后，学员即可获得该阶段徽章。



图为 Skate Canada 官方 CanSkate 奖励示例。实际印刷颜色和图案可能略有不同。

建议保存这一页

CanSkate 课程负责人及项目咨询	Kirsty Richardson connaught.canskate@gmail.com
滑冰项目总监	Keegan Murphy
报名问题	connaughtsc.registrar@gmail.com
家长手册网站	canskate.ca
网上报名	connaughtsc.uplifterinc.com/registration
俱乐部政策	connaughtsc.com/policies



网上报名
使用俱乐部的 Uplifter 页面



家长手册网站
在线阅读并下载最新 PDF

本次修订核对的资料

- 康诺特滑冰俱乐部 CanSkate 课程页面
- 俱乐部政策与程序
- Skate Canada CanSkate 介绍
- Skate Canada 头盔使用政策
- Skate Canada 《CanSkate Progress Report》2024 版及《CanSkate Resource Guide》2024年12月版
- Skate Canada 《Program Requirements and Delivery Standards》，2025年11月

重要说明

本手册为家长提供实用指引。最新报名条款、俱乐部正式政策、场馆规定以及获授权工作人员的现场指示具有优先效力。资料核对日期：2026年9月8日；手册修订版：1.0。本中文版本为方便家长阅读；若与正式英文政策不一致，应以正式英文政策为准。