中國香港跳繩總會主辦

中級跳繩教練班(HKRSA-2026-I01)章程

宗　　旨: 培養香港跳繩教練人材，推動香港跳繩運動發展。

目　標: 中級跳繩教練證書以一期八課的校隊/進階班為任教目標，所有考獲中級跳繩教練證書之人士可任教由學校或各團體舉辦之跳繩校隊/進階班。

報名資格: (1) 所有申請人必須年滿 18 歲或以上。

(2) 申請人須具備 2 年或以上本會之初級跳繩註冊教練資格。

(3) 已完成並通過 IJRU Level 1 花式跳繩裁判資格 (速度及花式)。

課程內容: 教授進階跳繩技術、相關進階技術之教學技巧、比賽規則、理論、課堂組織及管理技巧。

費　用: 個人/團體會員港幣 1800 元正、非個人團體會員港幣 1900 元正

(費用包括證書、報名費、考試費、教練手冊。)

補考費用： 個人/團體會員港幣 600 元正、非個人/非團體會員港幣 700 元正

名　額: 20 名 (本課程將優先取錄資歷較深的初級跳繩教練)

報名手續:

1) 由即日起至 2026 年 9 月 1 日(二)下午 5 時或之前，於網上填妥 google form 報名表格，並將 **電郵內收到的回應 列印**，連同 **劃線支票** 及 **身份證副本** 親身 (只限本會辦公時間) 或 郵寄 至 新界新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室，信封面請註明「中級跳繩教練班 (HKRSA-2026-I01)」

網上報名表： https://forms.gle/KdtYuCURo3EyWUsE6

2) 報名一經接納，所繳費用將不會退回。

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.
地址: 新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室
電話 Tel: 9464 9757　傳真 Fax: 3020 5764
電郵 Email: info@hkropeskipping.org　網頁 Website: www.hkropeskipping.org

3) 如有任何資料不齊全，申請將不受理。

支票抬頭：

中國香港跳繩總會有限公司 或 Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd.
(不接受期票或現金；支票背後寫上申請者姓名及「中級跳繩教練班 (HKRSA-2026-I01)」；如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣$150 之行政費用)

課堂資料:

課堂	日期	課堂內容	時間	地點
1.	**9/9/2026 (三)**	1.課程簡介+試教安排 2.需考核之交互繩及車輪技術重溫 3. 理論：動作原理及訓練原理	7:00pm - 10:00pm	香港路德會馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學 將軍澳運隆路 2 號
2.	**16/9/2026 (三)**	1.肌力與體能訓練 2. 理論：學習原理及技能學習		
3.	**23/9/2026 (三)**	1. 教學體驗 2. 理論：運動心理 3. 理論：項目策劃與運動管理		
4.	**30/9/2026 (三)**	1. 試教(一)[不計算分數] 2. 試教研討		
5.	**7/10/2026 (三)**	1. 試教(二)[不計算分數] 2. 試教研討		
6.	**14/10/2026 (三)**	1.考核：試教(一)		
7.	**21/10/2026 (三)**	1.考核：試教(二)		
8.	**28/10/2026 (三)**	1.筆試 2.小型比賽 3.總結	6:00pm - 10:00pm	

學員出席率：1.如學員遲到/早退超過 10 分鐘將被視作缺席半堂，30 分鐘或以上將被視作缺席一堂。

2.病假/事假亦當缺席計算。

證　書: 學員出席率須達 80%，及在試教及理論考試中取得合格成績，可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的「實習證明信」，學員完成 30 小時實習並提交報告，經審批通過，即可註冊為中級跳繩教練，將合乎參與日後申請高級跳繩教練之基本資格。請注意，本課程不設課程證書。

證書限期: 所有合格教練必須於本會進行註冊，註冊證書期限為兩年，註冊期滿後所有中級跳繩教練**必須向中國香港跳繩總會申請續證註冊。**

教學語言: 本課程主要以廣東話及英語輔助。

服　飾: 所有學員必須自備繩子及穿著運動服裝上課。

天　氣: 如遇八號或以上風球或紅色或黑色暴雨警告訊號，而該課堂進行前兩小時天文台仍未除下警告訊號，該課堂將更改時間，並另行通知。

查　詢: 如有任何疑問，歡迎電郵至 info@hkropeskipping.org 或於本會辦公時間致電 9464 9757 與本會職員聯絡。

* 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 *

2026 年 9 月 3 日 修訂

課程內容:

(1) 花式教學方法及重點:

a. 重溫所有「初級跳繩教練班」所教授之個人、雙人、大繩及交互繩

b. 以下交互繩及車輪花式:

車輪：包括走位、轉身、交叉等元素的花式及不同花式與車輪間之轉換

交互繩：基本擺繩、交叉擺繩 (擺繩者)、腳部及力量動作 (跳繩者)

(2) 筆試內容

1. 中國香港跳繩總會歷史
2. 教練專業守則 (香港體育學院教練專業守則) 及 教練理論
3. 學習原理及技能學習
4. 運動心理
5. 動作原理及訓練原理
6. 項目策劃與運動管理

*筆試共有 **40 題**多項選擇題，學員必須在筆試中取得 **28 題**正確才取得**筆試合格**

(3) 試教

課程中將強調學員編寫教案及策劃課堂之能力，增強學員在設計課堂上的認知，務求達至高階規劃及優質教學。

1. 學員須完成試教課堂教案一份，並須於指定考試日遞交
2. 學員須在考核中完成試教 (試教教練與學員比例不少於 1:9)，並取得合格分數 (70% 或以上)

*學員需在試教部分中取得合格才取得**試教合格**

(4) 實習

1. 學員須完成實習時數共 30 小時
2. 學員需完成實習記錄表，並由實習機構簽署作實。