中國香港跳繩總會主辦

賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練補考班 HKJC-JRT2026-CF01 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： 初級跳繩教練證書以一期七課的興趣班為任教目標，所有考獲初級跳繩教練證書之人士可任教由學校或各社團舉辦之跳繩興趣班。

報名資格：

1. 初級跳繩教練班考試不合格之學員 (只限成績公佈日期起計算一年內進行補考)
2. 初級跳繩教練班考試合格後，未能在一年內完成實習之學員 (只限成績公佈日期起計算兩年內進行補考)
3. 未有於上一年度註冊(即 2024-2026 年度)之教練
*備註：如學員因未有足夠出席率，而未合資格出席考試，或因其他原因未 有出席考試，學員均須重新報讀初級跳繩教練班。

課程內容： 講解課程考試內容、要求及試教安排。

費用：

- 港幣 700 元正、非個人/非團體會員港幣 800 元正 (費用包括證書、報名費、考試費、講義)
- 如考獲合格成績並完成實習可豁免 2026-2028 年本會教練註冊費用，但仍需要進行註冊手續。

名額： 10-20 名

報名手續：

1. 由即日起至 **2026 年 11 月 16 日 (一)** 下午 5 時或之前，於網上填妥 google form 報名表格， 並將**劃線支票**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，信封面及支票背面請註明「賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練補考班」
請注意，於限期內交回所有所需之文件及劃線支票方視為完成報名程序。

   網上報名表：
   https://forms.gle/zuc1w16VhGadW72dA

2. 報名一經接納，所繳費用將不會退回。

3. 如有任何資料不齊全，申請將不受理。

4. 公佈學員名單日期為：2026 年 11 月 20 日(五) 或之前。本會將以電郵形式通知參加者之報名成功與否。

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「賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練補考班」；如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣$150 之行政費用)

課程資料:		
日期	**時間**	**地點**
24/11/2026 (二)	7pm-10pm	禮堂
8/12/2026 (二) **考試*	6pm–10pm	禮堂

地點 ： **馬錦明慈善基金 馬陳端喜紀念中學 (將軍澳運隆路 2 號)**

考試： ***請學員務必 100%出席 第一節 課堂，方可參加考試。***

學員出席率：

1. 如學員遲到或早退超過 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： 學員考獲合格後，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 20 小時實習並提交報告，經審批通過，即可註冊為初級跳繩教練。請注意，本課程不設課程證書。

補考： 如在補考仍未能取得合格成績，需重新補讀整個課程。

註冊期限： 所有合格教練必須於本會進行註冊，註冊期限為 2026 年 9 月 1 起為期兩年，註冊期滿後所有初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 11 月 3 日 修訂

附件一

賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練補考班

教學內容（參考）

1. 花式教學重點及其他內容:

1) 包括所有「初級跳繩技術班」所教授之個人、雙人、大繩及交互繩
2) 以下個人、雙人、大繩及交互繩花式:

個人：	功夫繩，釣魚跳，掌上壓
雙人：	時光隧道，個人繩轉車輪，車輪轉連鎖，連鎖轉車輪
大繩：	換繩，十字繩，三角繩，大連鎖，交互繩
交互繩：	換繩 ，腳步（學界），交互繩力量（掌，蟹）

3) 特殊教育需要

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) 繩子種類及用途
4) 基本及常見花式 (個人、雙人、大繩)
5) 花式教學方法及重點 (課程提及之個人、雙人、大繩)
6) 興趣班及表演班教學
7) 人體結構及生理調適學
8) 學習原理及技能學習理論
9) 體適能
10) 運動創傷的處理

*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

課程中將加強學員編寫教案之能力，增強學員在設計課堂上的認知，以務求達至有規劃及有質素的教學。

1) 學員須完成試教課堂教案一份，並須於考試日遞交
2) 學員須在考核中完成試教 (試教教練與學員比例不少於 1:10)，並取得合格分數 (76 分)

*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 20 小時

2) 學員需完成實習記錄表，並由實習機構簽署作實。

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