



中國香港跳繩總會主辦  
**賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練班 HKJC-JRT2026-C01 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. 所有參加者必須年滿 **18 歲** (以出生年份計算)，及必須擁有本會頒發之跳繩技術班證書。
2. 為妥善運用資源，每位學員最多可報讀一次相關之課程。

**課程內容：** 相關技術之教學技巧、理論、課堂組織及管理技巧。

**費用：**

- 港幣 **1,500 元正**、非個人/非團體會員港幣 **1,600 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首年本會教練註冊費用，但仍需要進行註冊手續。
- 如考獲合格成績，同時於成績公佈日起半年內完成 **6 小時實習指導課及 14 小時實習時數**，實習經本會批核後，可獲得以下課程津貼港幣 **1,500 元正**。

**名額：** 30 名

**報名手續：**

1. 由即日起至 **2026 年 2 月 4 日 (三)** 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「賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練班」  
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/gWAKiBjN6XHtS7mu9>

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。



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃  
Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

4. 公佈學員名單日期為：2026 年 2 月 12 日(四) 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
24/02/2026 (二)	7:00pm - 10:00pm	禮堂
03/03/2026 (二)		禮堂
10/03/2026 (二)		禮堂
17/03/2026 (二)		學生廣場
24/3/2026 (二)		禮堂
31/03/2026 (二)		禮堂
14/04/2026 (二) *考試	6:00pm–10:00pm	禮堂

地點：樂善堂顧超文中學 葵涌葵盛圍 301 號

考試：於首 6 堂課程中出席率超過 80% 的學員才獲資格參與考試。

學員出席率：

1. 如學員遲到超過 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。

補考：是次課程不設補考申請

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@hkropeskippping.org](mailto:info@hkropeskippping.org) 網頁 Website: [www.hkropeskippping.org](http://www.hkropeskippping.org)



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃  
Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

- 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@hkropeskippping.org](mailto:info@hkropeskippping.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 1 月 14 日 修訂**

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@hkropeskippping.org](mailto:info@hkropeskippping.org) 網頁 Website: [www.hkropeskippping.org](http://www.hkropeskippping.org)



## 賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練班

### 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



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃  
Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

#### 4. 實習

學員須完成由總會指定的 **6 小時實習指導課**及 **14 小時實習時數**，共 20 小時，學員需完成實習記錄表，並由實習機構蓋印及實習機構負責人簽署作實。

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@hkropeskiipping.org](mailto:info@hkropeskiipping.org) 網頁 Website: [www.hkropeskiipping.org](http://www.hkropeskiipping.org)