HKRSA
Hong Kong Rope Skipping Association, China | Since 1997
中 國 香 港 跳 繩 總 會

康樂及文化事務署
Leisure and Cultural Services Department

中國香港跳繩總會主辦
跳繩技術班 (HKRSA-S2026-04) 章程

宗旨： 培養參加者對跳繩運動的興趣，掌握基本跳繩技術，為有志參加跳繩比賽或從事跳繩教練工作之人士而設。

目 標： 跳繩技術班期望學員掌握相關技巧，完成課程後可參與本會之初級跳繩教練證書課程，推動香港跳繩運動發展。

報名資格： 所有參加者必須年滿 16 歲 (以出生年份計算)

課程內容： 教授跳繩技術 (個人花式、雙人花式、大繩及交互繩)。

費 用：
1) 個人 / 團體會員港幣 800 元正、非個人會員 / 非團體會員港幣 900 元正 (費用包括證書、報名費及考試費)
2) 歷屆或應屆中國香港跳繩總會代表隊成員港幣 300 元正申請豁免第一至第三堂技術課，***而必須出席第 4 堂課堂及考試*** (費用已包括考試及證書費用)

名 額： 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，信封面請註明「跳繩技術班 (HKRSA-S2026-04)」
   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/uooq6PmS6t2CdDtN6

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。

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

HKRSA
Hong Kong Rope Skipping Association, China | Since 1997
中 國 香 港 跳 繩 總 會

康樂及文化事務署
Leisure and Cultural Services Department

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「跳繩技術班(HKRSA-S2026-04)」；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:			
課堂內容	日期	時間	地點
包括個人繩、雙人繩、大繩 及交互繩的技巧 *詳見附件一	2/12/2026 (三)	7:00pm - 10:00pm	石硤尾公園體育館 3/F 多用途活動室
	9/12/2026 (三)		
	16/12/2026 (三)		
	23/12/2026 (三)		
課程考試	30/12/2026 (三)		

考 試：

1. ***於首 4 課出席率超過 70%的學員才獲資格參與考試。***
2. ***歷屆或應屆代表隊成員必須於第 4 堂出席課堂，以便了解課程考試內容及要求，考試日只作考試安排，不會另行講解課程考試內容及要求。如缺席第四堂，將會取消考試資格，所有繳付費用不獲退還***

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： 學員考獲合格後，可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的「跳繩技術班證書」。取得證書後，將合乎資格參與本會舉辦之初級跳繩教練班。

補 考： 如學員於考試後不合格，可於成績公佈日期起計算一年內申請補考
補考時必須補考所有試卷(包括個人繩、雙人繩、大繩)，如在補考仍未能取得合格成績，需重新報讀整個課程。
補考費用為港幣 300 元正。

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

HKRSA
Hong Kong Rope Skipping Association, China | Since 1997
中 國 香 港 跳 繩 總 會

康樂及文化事務署
Leisure and Cultural Services Department

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 10 月 27 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@hkropeskipping.org　網頁 Website: www.hkropeskipping.org

附件一

12 小時教學內容（參考）

總時數:12 小時	個人繩		雙人繩	大繩	其他
第一堂 (3 小時)	兩彈前繩跳 前繩跳 側擺跳 側擺交叉跳 左右開合跳 前後開合跳 單車步 滑雪跳 交叉跳	跨下一式 跨下二式 正二重跳 側擺開二重跳 二重側擺交叉跳 前轉後跳 後轉前跳 全轉跳	連鎖跳 車輪跳	基本大繩擺繩及順逆繩	基本跳繩技 串連個人繩腳步動作
第二堂 (3 小時)	敬禮跳 身後交叉跳 膝後交叉跳 田雞跳 田雞交叉跳	後繩跨下一式 後繩跨下二式 二重敬禮跳 二重開交叉 二重交叉交叉 二重交叉開		大繩繩中繩交互繩基本擺繩技巧 及 出入繩	重溫個人繩花式及車輪跳 串連個人繩交叉及多重動作
第三堂 (3 小時)	左右鐘擺跳 前後鐘擺跳 假掌上壓跳 提膝交叉跳	上下手跳 (CL) 肯肯跳 跨下三式 跨下四式	朋友繩 單側迴旋		重溫個人繩花式及車輪跳 串連個人繩動作
第四堂 (3 小時)	後繩跨下三式 後繩跨下四式 二重全轉跳				重溫所有花式

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