



中國香港跳繩總會主辦
跳繩技術班(HKRSA-S2023-02)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： 個人 / 團體會員港幣 800 元正、非個人 / 非團體會員港幣 900 元正 (費用包括證書、報名費及考試費)
中國香港跳繩總會代表隊成員可申請豁免技術課並只須參與考試 (費用為港幣 300 元正，已包括考試及證書費用)
- 名額： 20名

報名手續：

1. 由即日起至 2023年 8 月 24 日 (四) 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「跳繩技術班 (HKRSA-S2023-02)」
網上報名表：<https://forms.gle/JRw5VgiQsFNyy2QJ8>



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。

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-S2023-02)」; 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 | 01/09/2023 (五) | 7:00pm - 10:00pm | 荃灣體育館 (多用途活動室) |
| | 08/09/2023 (五) | | |
| | 15/09/2023 (五) | | |
| | 22/09/2023 (五) | | |
| 課程考試 | 29/09/2023 (五) | | |

- 考試:** 於首 4 課出席率超過 70%的學員才獲資格參與考試。
- 遲到:** 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。
- 請假:** 由於上課日期已公佈, 請預留時間出席。如遇有突發事情需要請假, 必須提供合理原因, 並於課堂當日中午12點前以電郵通知本會。如於上課當日生病, 學員亦必須於課堂當日中午12點前以電郵通知本會。
- 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。
- 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 hkrsa.com@gmail.com 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 *
2023 年 7 月 24 日修訂

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 |