



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

中國香港跳繩總會主辦 中級跳繩教練班(HKRSA-2021-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十課的校隊/進階班為任教目標，所有考獲中級跳繩教練證書之教練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) 所有參加者必須年滿 18 歲或以上 (以出生年份計)；及
(2) 申請人須具備 2 年或以上本會之初級跳繩教練資格；及
(3) 已完成並通過 IJRU Level 1 花式跳繩裁判資格 (速度及花式) / 中國香港跳繩總會之初級速度及花式裁判 (只限 2021-2022 過渡期)。
- 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、考試費及教練手冊)
- 名額：** 20 名 (如合資格之報名人數多於 20 人，本會將根據各教練考獲初級跳繩教練證書之資歷作為取錄次序。)

報名手續：

- 1) 由即日起至 2021 年 5 月 24 日，於網上填妥報名表格後連同劃線支票親身 (只限本會辦公時間) 或 寄回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-2021-I01)」
網上報名表：<https://forms.gle/oMWtu7FTN2ZgVR1E6>
- 2) 報名一經接納，所繳費用將不會退回。(如因疫情關係而取消此中級跳繩教練班，本會將全數退回所有報名費用。)
- 3) 如有任何資料不齊全，申請將不受理。
- 4) 成功報名之教練將於 2021 年 5 月 26 日 (星期三) 或之前收到電郵通知

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-2021-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)



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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

課程資料:

課堂	日期	課堂內容	時間	地點
1	03/06/2021 (四)	課程簡介、技術重溫、比賽 簡介、規則簡介	7:00-10:00pm	Jumper Studio (沙田石門安群 街 1 號京瑞廣場 2 期 9 樓 H 室)
2	07/06/2021 (一)	個人賽事 理論：學習原理及技能學習		
3	10/06/2021 (四)	教學體驗 試教安排		
4	17/06/2021 (四)	試教：車輪 理論：運動心理		
5	21/06/2021 (一)	試教：車輪 理論：動作原理及訓練原理		
6	28/06/2021 (一)	試教：交互繩 理論：項目策劃與運動管理		
7	05/07/2021 (一)	試教：交互繩 理論：理論考試		
8	08/07/2021 (四)	小型比賽、總結		

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，學員必須於課堂當日中午 12 點前以電郵通知本會，並需於課堂翌日中午 12 點前提供醫生紙證明。

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，於完成 30 小時實習後，可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的中級跳繩教練證書，取得中級證書後，將合乎日後申請高級跳繩教練之基本資格。

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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- 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。
(繩材可向本會訂購繩材，詳情可瀏覽本會網頁: <http://www.hkrsa.com>)
- 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 *

2021 年 5 月 5 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

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

- a. 中國香港跳繩總會歷史
- b. 教練專業守則 (香港體育學院教練專業守則) 及 教練理論
- c. 學習原理及技能學習
- d. 運動心理
- e. 動作原理及訓練原理
- f. 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。

- a. 學員須完成試教課堂教案一份，並須於指定考試日遞交
- b. 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

- a. 學員須完成實習時數共 30 小時
- b. 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

中級跳繩教練班 - 防疫須知及指引

因應「新型冠狀病毒 COVID-19」疫情關係，現提醒各學員必須遵守《預防及控制疾病條例》之第 599F 章、第 599I 章及第 599G 章。學員並需注意衛生及遵循訓練指引，如有不適或發燒，請與負責教練請假，並請立即就醫或進行檢測。如參加者及相關工作人員有疑似或確診個案，亦請立即通報總會職員作記錄及跟進。

教練指引

1. 進入上課場地前，必須使用酒精搓手液消毒雙手。
2. 於課堂開始前，必須再次以酒精搓手液消毒雙手並使用消毒噴霧清潔繩材及有關用具。
3. 於課堂期間必須佩戴口罩。
4. 完成課堂後，必須使用酒精搓手液消毒雙手，並再次以消毒噴霧清潔繩材及有關用具。
5. 教練及學員於上課時，應盡量保持適當的社交距離，並提示非參加者不要在場地範圍逗留。
6. 如教練觀察到學員的健康狀況不宜上課，或出現傳染病病徵，如發燒及呼吸道徵狀，須立刻勸喻球員停止參與課堂。

學員指引

1. 學員應自備飲用水和個人衛生用品，運動前及運動後應佩帶口罩。
2. 學員須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有傳染病病徵，如發燒及呼吸道徵狀，請盡早通知教練，不應勉強上課。
3. 進入上課場地前，必須使用酒精搓手液消毒雙手。
4. 於課堂開始前，必須再次以酒精搓手液消毒雙手，並向教練申報體溫正常，並表明自己不是正接受政府指定強制檢疫的人士。
5. 於課堂途中切勿與其他學員握手或有任何身體接觸。
6. 完成課堂後，必須以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手。

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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com