

## 中國香港跳繩總會主辦 跳繩技術班(HKRSA-S2021-01)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)

**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 2021 年 5 月 9 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「跳繩技術班 (HKRSA-S2021-01)」  
網上報名表：<https://forms.gle/d3DVSuGyFbLpqNHi8>
- 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跳繩技術班，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。

**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-S2021-01)」；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	20/05/2021 (四)	7:00-10:00pm	荃灣體育館 (3/F 多用途活動室)
	27/05/2021 (四)		
	03/06/2021 (四)		
	10/06/2021 (四)		
課程考試	17/06/2021 (四)		

**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。  
(繩材可向本會訂購，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](mailto: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4月22日修訂

附件一

12 小時詳細教學內容

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

## 跳繩技術班 - 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。

### 進入場地注意事項

進入上課場地時須利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪的日期及時間，以便在出現確診個案時進行接觸者追蹤。學員及家長請預先下載「安心出行」流動應用程式，如選擇登記個人資料，由於登記程序需時，請預早到達，以免延誤上課時間。

詳情請瀏覽：<https://www.lcsd.gov.hk/clpss/tc/webApp/NewsDetails.do?id=15286>