



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

網上親子「齊跳高飛」跳繩班章程

1. 參加資格

對象：小學生及其直系家屬

名額：40 個家庭（每個家庭 2-4 人）

課節：每節 2 小時（共 8 節）

費用：全免（包括繩材：每個家庭將獲得 2 跳拍子繩及 1 條大繩）

備註：- 需出示有效學生證或手冊

- 直系家屬包括父母、兄弟姊妹、外/祖父母

- 其中一位直系家屬必須為學生之父母

2. 課堂安排

日期：2021 年 3 月至 5 月（逢星期六）

時間：親子班（一）10:30 – 12:30 / 親子班（二）14:00 – 16:00

堂數	日期	親子班（一）	親子班（二）	形式
		時間		
1	2021 年 3 月 20 日（六）	10:30 – 12:30	14:00 – 16:00	Zoom 網上課
2	2021 年 3 月 27 日（六）			
3	2021 年 4 月 10 日（六）			
4	2021 年 4 月 17 日（六）			
5	2021 年 4 月 24 日（六）			
6	2021 年 5 月 8 日（六）			
7	2021 年 5 月 15 日（六）			
8	2021 年 5 月 22 日（六）			
候補課堂 (1)	2021 年 5 月 29 日（六）			
候補課堂 (2)	2021 年 6 月 5 日（六）			

*若其中一個課程之報名家庭少於 10 個，將與較高報名人數之課程合併。



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

3. 課堂須知

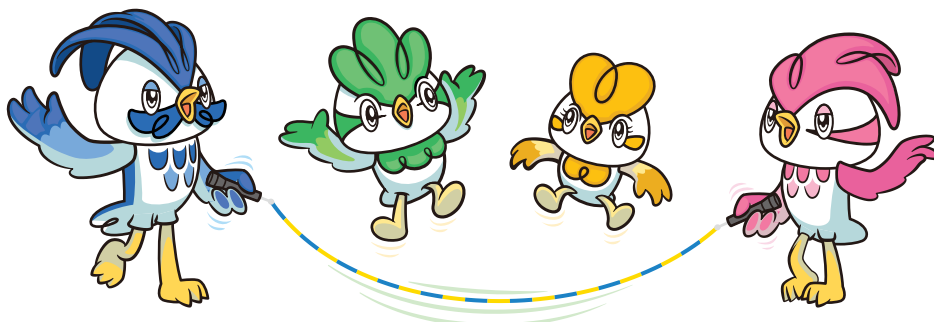
- i. 參加者須穿著合適的運動服裝。
- ii. 如參加者之出席率達八成以上及出席金銀章別挑戰賽，可獲發本計劃之出席證書乙張。
- iii. 本會將於跳繩班完結後，邀請跳繩教練於跳繩班中選出 1-3 名表現優異的參加者成為賽馬會「齊跳高飛」跳繩大使，代表出席本計劃之宣傳及公開活動。
- iv. 活動會有一系列的防疫措施及安排，請留意防疫指引，並跟從本會及工作人員指示。

4. 其他注意事項

- i. 參加者 (學生 / 家長) 必須於課堂前遞交「健康及參與活動之聲明」，了解個人之責任。
- ii. 每位學生參加者須至少有一位成年人陪同，方能參與網上教學活動當中，否則只可作旁聽。
- iii. 請仔細參閱網上教學指引 (將於成功報名後提供)。

5. 報名方法

1. 由即日起至 2021 年 2 月 10 日，於網上填妥報名表格後連報名表格及有效之學生證副本或手冊副本親身 (只限本會辦公時間) 或 寄回新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室，信封面請註明 賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃」報名表格。
2. 網上報名表：<https://form.jotform.com/210118759150451>
3. 成功報名者將於 2021 年 3 月 1 日或之前收到電郵通知上課安排。
4. 如有任何資料不齊全，申請將不受理。



如有任何查詢，歡迎致電 9464 9757 或
電郵至 hkrsa.com@gmail.com 與本會職員聯絡。