



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

AFFILIATED WITH INTERNATIONAL ROPE SKIPPING FEDERATION AND ASIAN ROPE SKIPPING FEDERATION

中國香港跳繩總會主辦 跳繩技術班(HKRSA-2019-02)章程

宗旨: 培養參加者對跳繩運動的興趣，掌握基本的跳繩技術，為有志從事跳繩教練工作人士而設。

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，推動香港跳繩發展。

報名資格: 所有參加者必須年滿 18 歲 (以年份計)

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 (考試及證書費用為港幣 300 元正)

名額: 20 名

報名手續:

1) 由即日起至 2019 年 9 月 19 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 寄回新界沙田坳背灣街 37-39 號峰達工業大廈 1 樓全層沙田商務中心 128 室，信封面請註明「跳繩技術班 (HKRSA-2019-02)」

網上報名表：<https://goo.gl/forms/HrB6C09fDBUqRBVo2>

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.





中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

AFFILIATED WITH INTERNATIONAL ROPE SKIPPING FEDERATION AND ASIAN ROPE SKIPPING FEDERATION

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	23/9/2019 (一)	19:00-22:00PM	天水圍天城路 18 號 伊利沙伯中學舊生 會中學
	30/9/2019 (一)		
	14//10/2019 (一)		
	21/10/2019 (一)		
課程考試	28/10/2019 (一)		

考 試: 於首 4 課出席率超過 70% 的學員才獲資格參與考試。

請 假: 由於上課日子已公佈，請學員預留上課時間出席。如學員有突發事情需要請假必須提供合理原因。如於上課當日生病，學員需要提供醫生紙證明。

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。

(或可向本會訂購，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 或於本會辦公時間致電 9464 9757 與本會職員聯絡。

教練及技術培訓委員會

中國香港跳繩總會

*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改

2019 年 09 月 01 日



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

AFFILIATED WITH INTERNATIONAL ROPE SKIPPING FEDERATION AND ASIAN ROPE SKIPPING FEDERATION

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	基本跳繩技巧 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