

合辦機構：



西貢區體育會



中國香港
跳繩總會
HKRSA
Hong Kong Rope Skipping Association, China 1984-1987

中國香港跳繩總會

暑期花式跳繩進階班 章程

西貢區體育會與中國香港跳繩總會合辦的暑期花式跳繩進階班，專為6-12歲已有基礎花式跳繩技巧的學員而設，旨在進一步為學員提升對花式跳繩技巧的理解、配合音樂節奏的演繹和改善體能而設。

課堂資料：

- 對象： 6-12歲 (以出生年份計) 具備基礎跳繩技能
(能夠懂得連續10下基本雙腳跳及交叉跳繩技巧)
- 截止報名日期： 2025年7月10日
- 報名費用： 每位港幣 \$1,080 (6課堂)
- 地點： 將軍澳運動場大活動室
- 課程內容： 教授不同花式跳繩的進階技巧，提供更複習的花式跳繩動作及組合。

課堂編號	星期	日期	時間	年齡	名額
HKRSA-T2025-03	五	18/7 – 22/8/2025	1400 – 1530	6-12歲	15

備註：

- 1) 報名採先到先得制
- 2) 本課程主要以廣東話及英語輔助。

報名方法：

- 1) 填妥報名表連同報名費郵寄(以郵戳為準) 或 親身交到【將軍澳寶康路109號將軍澳運動場G57室】西貢區體育會辦事處或可網上報名
<https://forms.gle/ch5m4caMobfdnyCS6>。
- 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。

繳費方法：

- 1) **支票付款：**支票抬頭「西貢區體育會有限公司」或「Sai Kung District Sports Association Limited」，支票背後寫上參加者姓名及課堂編號 (HKRSA-T2025-03)；
課程報名費:\$1,080；課程報名費連拍子繩費:\$1,150
- 2) **銀行轉數：**HSBC 055-012033-001 (需提供入數紙副本，以便處理報名。);
- 3) **現金付款：**只接受親身報名者

器材： 課堂需自備拍子繩一條上堂。學員可自行在外面購買或向合辦機構訂購，特惠價每條港幣 \$70。拍子繩將於第一堂派發 (已訂購者)。

合辦機構：



西貢區體育會



中國香港
跳繩總會
HKRSA
Hong Kong Rope Skipping Association, China, 1984-1987

中國香港跳繩總會

服飾： 所有學員必須穿著合適運動服裝及運動鞋上課。

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。

證書： 完成出席80%或以上參加者，可向中國香港跳繩總會申請出席證書(費用\$80)。

天氣： 如遇八號或以上風球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，該課堂將取消，有關補課安排將另行通知。

查詢：有關任何報名問題，可致電 2704 1823 或親臨到將軍澳運動場G57室向西貢區體育會查詢。

有關課程內容問題，歡迎電郵至 info@hkropeskiping.org 或於中國香港跳繩總會辦公時間(星期一至五早上10:00至下午6:00)致電 9464 9757與總會職員聯絡。

* 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 *