

合辦機構：



西貢區體育會



中國香港
跳繩總會
HKRSA

中國香港跳繩總會

暑期花式跳繩體驗班 章程

西貢區體育會與中國香港跳繩總會合辦的暑期跳繩訓練班，供5-13歲初學者參與。旨在培養參加者對跳繩運動的興趣，掌握基本跳繩技術，循序漸進地學習跳繩動作，提升協調能力及平衡力。

課堂資料：

對象：	5-13歲 (以出生年份計)
截止報名日期：	2025年7月10日
報名費用：	每位港幣 \$720 (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基本技巧，當中包括個人繩、雙人繩、大繩等。

課堂編號	星期	日期	時間	年齡	名額
HKRSA-T2025-01	四	17/7 – 21/8/2025	1500 – 1600	5-7歲	10
HKRSA-T2025-02	四	17/7 – 21/8/2025	1600 – 1700	8-13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 <https://forms.gle/wo4zFSecAfL523is7>。
- 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-T2025-01/ HKRSA-T2025-02)；課程報名費:\$720；課程報名費連拍子繩費:\$790
- 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@hkropeskipling.org 或於中國香港跳繩總會辦公時間 (星期一班五早上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 *