

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

贊助：



民政事務總署



花式跳繩恆常訓練班 章程

- 宗旨：
- 推廣跳繩運動，透過循序漸進的訓練，提高本區跳繩水平，促進學員之間友誼。
 - 培養持續運動的習慣。提升區內對跳繩愛好者的水平，專為6-12歲青少年開設，提升協調能力及平衡力，基礎花式跳繩技巧的學員而設，而技術改良班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。
 - 1. 通過跳繩訓練增強心肺功能、耐力和靈活性，幫助學員提升整體體能水平。
 - 2. 跳繩需要手腳配合，能有效增強學員的身體協調性和反應能力。
 - 3. 跳繩是一種高效的有氧運動，有助於燃燒脂肪，塑造體型，促進健康。
 - 4. 通過持續的訓練，培養學員的毅力和耐性，提升自信心及增強意志力。
 - 5. 提供一個交流的平台，讓學員能夠互相學習、激勵，共同進步。
 - 6. 以輕鬆愉快的方式進行訓練，增加運動的樂趣，鼓勵更多人參與運動。
- | | | |
|------|---|---|
| 課程編號 | HKRSA-T2026-01 初級班 | HKRSA-T2026-02 技術改良班 |
| 上課日期 | 2026年1月04、11、18、25日 & 2月01、08、15、22日（星期日） | |
| 上課時間 | 1100-1200 | 1200-1300 |
| 上課地點 | 將軍澳運動場-活動室 | |
| 對象 | 5-12歲（以出生年份計） | 5-12歲（以出生年份計）或完成初班學員 |
| 名額 | 15名 | 15名 |
| 費用 | \$960（每堂120元；全期共8堂） | |
| 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。 | 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。
必須具備基礎跳繩技能，包括基本繩跳連續40下、前交叉繩、前側擺開跳、連續單車步20下（只計算右腳） |
- 報名要求：
- 基本前繩跳連續10下
- 報名日期：
- 即日起開始接受
- 報名方法：
- 以先到先得方式
- 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登入以下網址報名
<https://forms.gle/B16JiDHZ191yfHgNA>
 - 報名一經接納，所繳費用將不會退回。
 - 如有任何資料不齊全，申請將不受理。
- 繳款方法：
- 銀行轉數：請將報名費存入滙豐銀行055-012033-001戶口並上傳入數紙Whatsapp 60492345給本會作實，一經作實後不得退款。如所有中籤者未能在指定日期繳付報名費，則當自動棄權論。
 - 現金繳付請親臨『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報名。
- 備註：
- 為鼓勵學員跳繩技巧的提升，本會將於技術改良班提供及推薦章別考核給適合學員參加。
 - 本課程主要以廣東話及英語輔助。
 - 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）。
 - 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。
 - 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

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

贊助：



民政事務總署



花式跳繩恆常訓練班

章程

號，該課堂將取消，有關補課安排將另行通知。

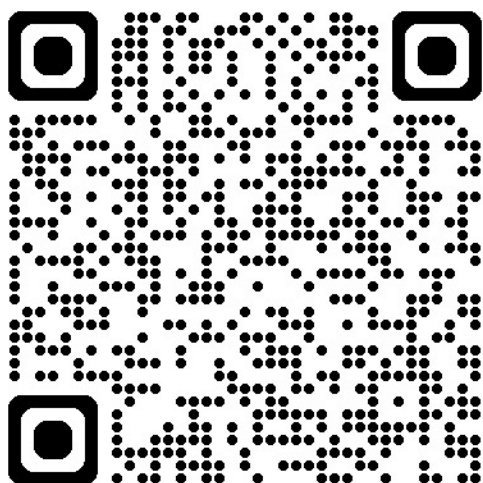
6. 參加者必須遵守香港法例(包括國安法)、否則大會將取消參加資格。

7. 報名費一經繳付，將不獲退回。

8. 學員表現良好可由教練推薦代表參加區際訓練班。

- 服飾：所有學員必須穿著合適運動服裝及運動鞋上課。
- 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可報名時一併訂購，特惠價每條港幣\$70。拍子繩將於第一堂派發(已訂購者)。
- 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)。
- 查詢電話：2704 1823 / 6049 2345 (西貢區體育會)
9464 9757 (中國香港跳繩總會)
- 辦公時間：星期一至五 10:00-18:00
- 查詢電郵：info@sksa.com.hk(西貢區體育會)
info@hkropeskiipping.org(中國香港跳繩總會)
- 查詢地址：將軍澳寶康路109號將軍澳運動場G57室(西貢區體育會)
新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室(中國香港跳繩總會)
- * 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 *

報名QR Code



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

贊助：



民政事務總署



花式跳繩恆常訓練班 章程

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

贊助：



民政事務總署



花式跳繩恆常訓練班 章程