



西貢區體育會



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
目

- 旨
的
： 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
費 額 ：	15名	15名
用 課 程 內 容 ：	\$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	<ol style="list-style-type: none"> 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登入以下網址報名 https://forms.gle/B16JiDHz191yfHgNA 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。
繳款方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 本課程主要以廣東話及英語輔助。 3. 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)。 4. 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。 5. 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

贊助：



民政事務總署



花式跳繩恆常訓練班

章程

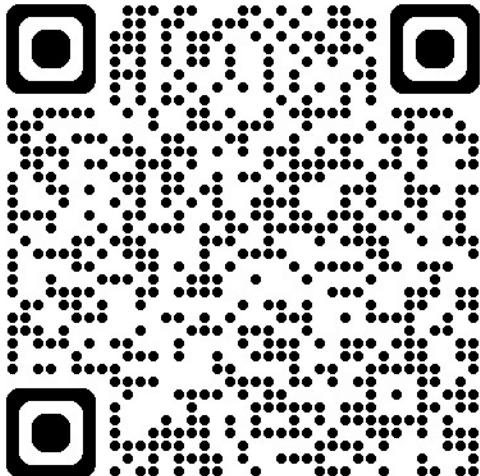
號，該課堂將取消，有關補課安排將另行通知。

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拼訂購，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@hkropeskipping.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

贊助 :



民政事務總署



花式跳繩恆常訓練班

章程



花式跳繩恆常訓練班 章程