

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：
目的：
- 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-T2025-04 初級班	HKRSA-T2025-05 技術改良班
上課日期	9月07、14、21、28日&10月5、12、19、26日	
上課時間	1100-1200	1200-1300
上課地點	將軍澳運動場大活動室	
對象	6-12歲 (以出生年份計)	6-12歲 (以出生年份計)或完成初班學員
名額	15名	15名
費用	\$960 (\$120 / 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。
報名要求	基本前繩跳連練10下	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)

報名日期：即日起至2025年8月31日

報名方法：以先到先得方式

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
 - 初級班 <https://forms.gle/tRLQdpQj4NjBpqwv7>
 - 技術改良班 <https://forms.gle/LBan24jomMu4Y12E7>
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。

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

- 繳款方法：**
1. 支票付款：支票抬頭請寫「西貢區體育會有限公司 / Sai Kung District Sports Association Limited.」《支票背後寫上參加者姓名、聯絡電話、課堂編號》後親臨遞交或郵寄到將軍澳寶康路109號將軍澳運動場G57室《西貢區體育會》收，信封面請註明「花式跳繩恆常訓練班」請貼上足夠郵費。
 2. 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。
 3. 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：**
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本會參加區際比賽。
- 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@hkropeskiping.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 *