

合辦：



西貢區體育會



中國香港
跳繩總會
HKRSA

中國香港跳繩總會

26/27 年花式跳繩恆常訓練班 (第一期)

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 5-14 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。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：
上課日期：
上課時間：
上課地點：
對象：
名額：
費用：
課程內容：
報名要求：
- | | |
|-------------------------------------|---|
| HKRSA-SK-T2026-03 初級班 | HKRSA-SK-T2026-04 技術改良班 |
| 2026 年 3 月 15、22 日 & 4 月 26 日 (星期日) | |
| 1100-1200 | 1200-1300 |
| 將軍澳運動場-活動室 | |
| 5-12 歲 (以出生年份計) | 6-14 歲(以出生年份計)或完成初班學員 |
| 15 名 | |
| \$360 (每堂 120 元; 全期共 3 堂) | |
| 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。 |
| 所有對花式跳繩有興趣的小朋友均可參加 | 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：
報名方法：
繳款方法：
備註：
服飾器材：
證書：
查詢電話：
辦公時間：
查詢電郵：
查詢地址：
- 即日起開始接受
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 <https://forms.gle/nrSVkWzN5MLBnkds8>
 2. 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：
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 供本會作實，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：
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參加區際訓練班。
- 服飾器材：
所有報名參加學員將會獲發運動服乙件，學員必須穿著大會提供運動服上課。
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：
辦公時間：
查詢電郵：
查詢地址：
- (西貢區體育會) 2704 1823 / 6049 2345 (中國香港跳繩總會) 9464 9757
星期一至五 10:00-18:00
(西貢區體育會)info@sksa.com.hk (中國香港跳繩總會) info@hkropeskiipping.org
(西貢區體育會) 將軍澳寶康路109號將軍澳運動場G57室
(中國香港跳繩總會)新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室
- * 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 *