



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room A10, 13/F., Union Hing Yip Factory Building, 20 Hing Yip Street, Kwun Tong, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk WebSite: www.hkrsc.com.hk

中國香港跳繩總會 初級跳繩教練班 – 章程

宗旨

本課程為有志成為花式跳繩教練之學員而設。

目標為培養跳繩教練人材，推動香港跳繩運動。

教學目標

初級跳繩教練證書以一期十課的興趣班為任教目標，

所有考獲初級跳繩教練證書之人士可任教由學校或各社團舉辦之跳繩興趣班。

課程資料

課堂時間：6 堂；每堂 3 小時

課程對象：18 歲或以上有興趣人士、中國香港跳繩總會個人會員（自行申請）

課程名額：15 名 (名額有限，先報先得)

課程收費：港幣 950 元正（已包括導師、證書、考核等費用）

* 報讀此課程，可額外以港幣五十元正購買一條長柄拍子繩

課程考核：1) 技術評核試 – 包括個人、雙人及大繩 2) 筆試

(考試部份均需全部合格)

課程內容：基本跳繩技術、跳繩班課堂管理及教學技巧

課程出席：學員課堂出席率需達到 80%，才獲資格參與最後一節的考試課

課程證書：學完成考試及合格者，可獲由中國香港跳繩總會發出之實習證書

學員另需參與不少於 20 小時之課堂實習及不少於 2 節跳繩工作坊 (由中國香港跳繩總會舉辦) * 2 年內完成

提交有關文件方可申請正式之初

上課地點：香港花式跳繩學社 新界大圍成運路 21-23 號群力工業大廈 3 樓 05 室

上課裝備：參加者需自備或購買本社拍子繩並穿著運動服裝



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room A10, 13/F., Union Hing Yip Factory Building, 20 Hing Yip Street, Kwun Tong, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk WebSite: www.hkrsc.com.hk

課程時間

日期	時間	地點
17/06/2018	19:00 – 22:00	香港花式跳繩學社 新界大圍成運路 21-23 號 群力工業大廈 3 樓 05 室
24/06/2018	19:00 – 22:00	
01/07/2018	15:00 – 18:00	
01/07/2018	19:00 – 22:00	
02/07/2018	19:00 – 22:00	
08/07/2018	19:00 – 22:00	

課程導師

導師：張柏鴻 先生

-中國香港跳繩總會 – 2018 香港代表隊總教練

-中國香港跳繩總會 – 高級教練

報名須知

由即日起於以下連結 (<http://hkirs.com.hk/index.php/hkrsc-ecoach/>)。

成功報名後將會收到確認電郵，敬請留意查收。

申請手續一經辦妥及被取錄後，學員必須遵守本機構一切有關上課守則和規定，所繳費用退回。

課程名額為先報先得，名額有限，請盡早報名。

補考須知

如考生於考試當天技術試不及格，會提供一次即場補考的機會，倘若仍然不及格，考生需於考試後一個星期內將補考費港幣 200 元正支票連同補考申請表郵寄到本會辦公室，補考日期、時間、地點將另行通知。

如考生因受傷不能考試，需於考試後一個星期內將補考申請表連同醫生證明文件郵寄到本會辦公室，補考日期、時間、地點將另行通知。

器材：拍子繩一條

如需購買拍子繩，可於報名時以優先訂購價港幣 50 元正預訂(原價港幣 100 元)，即場購買則須港幣 80 元正。預訂器材只接受信用卡網上付款。



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room A10, 13/F., Union Hing Yip Factory Building, 20 Hing Yip Street, Kwun Tong, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk WebSite: www.hkrsc.com.hk

天氣安排

如遇八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，而該次課堂進行前兩小時天文台仍未除下警告訊號，該次課堂將更改時間，並另行通知。

查詢方法

如對於此課程有任何疑問，請聯絡張先生 (6652 0722).

* 本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改