



中國香港跳繩體育聯會

Hong Kong Rope Skipping Federation, China

Affiliated with World Jump Rope Federation and Asia & Pacific Jump Rope Federation

初級跳繩教練班 (EC013)

【章程】

宗旨：培育跳繩教練人材，推動香港跳繩運動。

報名資格：必須為本會會員，所有參加者必須年滿 18 歲或以上 (以年份計)，

擁有基礎跳繩技術為佳

課堂時數：6 堂 / 每堂 2 小時，一共 12 小時 (最後 2 小時為考試)。

費用：每位港幣 950 元正 (包括證書、聯會運動衣、報名費、考試費、場地費用及講義)

日期	地點	時間	內容
2019 年 10 月 29 日	香港九龍深水埗長沙灣道 332號 九龍工業學校	18:00 ~ 20:00	技術訓練
2019 年 11 月 5 日			技術訓練
2019 年 11 月 12 日			技術訓練
2019 年 11 月 19 日			理論課 / 技術訓練
2019 年 11 月 26 日			理論課 / 技術訓練
2019 年 12 月 3 日			考試

上課日期及地點：

名額：10 - 15 名

教學語言：本課程主要以廣東話(輔以英語)教授。

服飾：所有學員必須穿著運動服裝上課。

考試及證書：

- 1) 參加者需出席至少 4 堂技術訓練及考試課，可獲發出席證書。
- 2) 參加者需出席不少於課程總時數的 8 小時，方有資格參加考試。
- 3) 考試合格者，以實習初級跳繩教練身份參與本會所舉辦之課程或工作坊（所有出席時間均會累積於實習時數中）。完成 10 小時實習後，並交上實習教學報告，則可正式獲得中國香港跳繩體育聯會頒發「初級跳繩教練證書」。
- 4) 初級跳繩教練每年需要參加不少於 10 小時由本會提供的教練培訓課程，方可續牌。

電話 TEL: (852) 3705 0357 傳真 FAX: 3705 0358 電郵 E-MAIL: hkrsf@hotmail.com / info@hkrsf.org

地址 ADDRESS: 香港觀塘偉業街 209-211 號富合工業大廈 4 樓 D 室 網址 WEBSITE: <http://www.hkrsf.org>



中國香港跳繩體育聯會

Hong Kong Rope Skipping Federation, China

Affiliated with World Jump Rope Federation and Asia & Pacific Jump Rope Federation

報名手續：

- 1) 由即日起至 2019 年 10 月 24 日填妥報名表格後，連同劃線支票寄回「香港觀塘偉業街 209-211 號富合工廠大廈」，信封面請註明〈中國香港跳繩體育聯會收〉。
- 2) 報名一經接納，所繳費用將不會退回。

付款方式：

- 1) 現金
- 2) 支票抬頭：Hong Kong Rope Skipping Federation, China Limited
- 3) 轉帳：484-286182-001

天氣：若上課前兩小時，天文台發出黑色暴雨警告或八號及以上颱風訊號，該日課堂將取消，學院將另函通知補課日期、時間及地點。

查詢：如有任何疑問，歡迎電郵至 hkrsf@hotmail.com 或於本會辦公時間致電 3705 0357 與本會聯絡。

備註：本章程如有未盡善之處，主辦機構可隨時修改。



中國香港跳繩體育聯會

Hong Kong Rope Skipping Federation, China

Affiliated with World Jump Rope Federation and Asia & Pacific Jump Rope Federation

(填寫報名表前請先詳閱章程內容)

中國香港跳繩體育聯會 <初級跳繩教練班 2019> 報名表

申請人資料:

姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別：男 / 女 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 職業： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____ 年齡： _____

工作機構/就讀學校： _____

(參加者必須填寫上述資料以便日後聯絡)

參加者同意書

本人謹此聲明(參加者姓名) _____ 健康及體能良好，適宜參加上述活動「初級跳繩教練班 2019」(日期: 2019 年 10 月 29，11 月 5，12，19，26，12 月 3 日)。如果本人因疏忽或健康或體能欠佳，引致於參加這項活動時傷亡，主辦機構則無須負責。本人同意授權予主辦機構使用參加者之肖像及姓名作活動及推廣之用，並且願意遵守主辦機構之課程及活動安排。

參加者姓名: _____

日期: _____

簽署: _____



中國香港跳繩體育聯會

Hong Kong Rope Skipping Federation, China

Affiliated with World Jump Rope Federation and Asia & Pacific Jump Rope Federation

個人花式技術表

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
全轉跳 (360)	敬禮跳	後敬禮	兔跳
交叉跳	交叉轉換跳	後交叉轉換	掌上壓跳
開合跳	交叉田雞跳	後跨下一式	分腿跳
前合跳	鬼崇跳	後跨下二式	側手內轉跳
滑雪跳	跨下一式	後跨下三式	前滾翻跳
單車跳	跨下二式	後跨下四式	後滾翻跳
肯肯跳	跨下三式	連續二重 X3	坐跳
提膝交叉跳	跨下四式	三重跳	
鐘擺跳	身後交叉跳	三重 (SCC)	
扭動跳	膝後交叉跳	三重 (SOO)	
前轉後 (180)	CL 跳	三重 (SSC)	
後轉前 (180)	二重跳	三重 (SSO)	
假掌上壓跳	二重 (SC)	三重 (SOC)	
割草跳	二重 (SO)	三重 (SCO)	
側擺交叉 (SC)	二重 (OC)	三重敬禮	
側擺開 (SO)	二重 (CC)	360 轉身三重	
功夫繩	二重 (CO)		
	二重敬禮		
	二重全轉		

電話 TEL: (852) 3705 0357 傳真 FAX: 3705 0358 電郵 E-MAIL: hkrsf@hotmail.com / info@hkrsf.org

地址 ADDRESS: 香港觀塘偉業街 209-211 號富合工業大廈 4 樓 D 室 網址 WEBSITE: <http://www.hkrsf.org>



中國香港跳繩體育聯會

Hong Kong Rope Skipping Federation, China

Affiliated with World Jump Rope Federation and Asia & Pacific Jump Rope Federation

雙人花式技術表 (*自選花式六選五*)	大繩 + 交互繩花式技術表 (大繩*自選花式十選五*) (交互繩*自選花式十選三*)
2 人車輪跳	入繩出繩
3 人車輪跳	搶繩
連鎖跳	Upswing
橫排跳	繩中繩
朋友跳	肯肯跳/ 單車跳/ 提膝交叉跳/ 開合跳/ 前合跳/ 滑雪跳
單側迴旋	掂地跳
	兔跳
	掌上壓
	分腿跳
	Crab

電話 TEL: (852) 3705 0357 傳真 FAX: 3705 0358 電郵 E-MAIL: hkrsf@hotmail.com / info@hkrsf.org

地址 ADDRESS: 香港觀塘偉業街 209-211 號富合工業大廈 4 樓 D 室 網址 WEBSITE: <http://www.hkrsf.org>