



中國香港跳繩總會主辦 賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練綜合課程 章程

- 宗旨：** 培養香港跳繩教練人材，推動香港跳繩運動發展。培養參加者對跳繩運動的興趣，掌握基本跳繩技術，及為有志參加跳繩比賽或從跳繩教練工作之人士而設。
- 目標：** 課程證書分兩期進行，共十課，所有考獲證書之人士可任教由學校或各社團舉辦之跳繩興趣班。此證書將等同於中國香港跳繩總會初級跳繩教練班課程證書，並完成20小時實習及通過審批後將可進行教練註冊。
- 報名資格：**
1. 參加者將需於報名同時提交考核片段，以確保有足夠能力應付課堂進度。
參考連結：<https://shorturl.at/lakJu>
請於報名表內提交雲端影片連結，學員須跟從參考影片動作次序及串連形式拍攝所有動作
 2. 所有參加者必須年滿 18 歲 (以出生年份計算)
 3. 名額有限，未曾參與總會認可之「初級跳繩技術班」將獲優先，餘下名額先到先得。
 4. 為妥善運用資源，每位學員最多可報讀一次相關之課程。
- 課程內容：**
- 教授跳繩技術 (個人花式、雙人花式、大繩及交互繩)。
 - 相關技術之教學技巧、理論、課堂組織及管理技巧。
- 費用：** 港幣 1,500 元正 (費用包括證書、報名費、考試費、講義)
學員如順利通過 所有考核 合格後，可獲得以下課程津貼港幣 1,500 元正。

備註

- 1) 學員如未能通過第二期之考核，可於日後參與總會所舉辦的「初級跳繩教練班」課程補考(須另行支付補考費用)。
- 2) 學員如未能通過第一期之考核，總會將扣除行政費用港幣 \$800元正後，餘款將會退回學員，而學員可於日後參與總會所舉辦的「初級跳繩技術班」課程補考(須另行支付補考費用)。



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃
Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

- 證書：
1. 學員於是次課程中 全部考獲 合格成績，並完成於「中國香港跳繩總會」指定課程之20小時實習，及通過審批後，學員將會獲發「中國香港跳繩總會初級跳繩教練班課程證書」
 2. 學員進行註冊手續後，可豁免2024-2026之教練註冊費用，註冊成為本會教練。

名額： 40名

報名手續：

1. 由即日起至 **2024年 12月 16日 (一)** 上午10時或之前，於網上填妥google form 報名表格，並將 電郵內收到的回應 列印，連同 劃線支票 及 身份證副本 親身 (只限本會辦公時間) 或 郵寄 至 新界新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室，信封面請註明「賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練綜合課程」

網上報名表：

<https://forms.gle/2xVLuhtJQuSBEQQU7>



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。
4. 公佈學員名單日期為：2024年 12月 23日(一)。本會將以電郵形式通知參加者之報名成功與否。

支票抬頭：

中國香港跳繩總會有限公司 或 Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd.
(不接受期票或現金; 支票背後寫上申請者姓名及「賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練綜合課程」; 如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣\$150之行政費用)

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: info@hkropeskiipping.org 網頁 Website: www.hkropeskiipping.org



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃
Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

課程資料:			
	日期	時間	地點
第一期 (*詳見附件一)	06/01/2025 (一)	7:00pm - 10:00pm	遊協禮堂及303+304室
	13/01/2025 (一)		遊協禮堂及303+304室
	15/01/2025 (三)		伊利沙伯中學舊生會中學
	20/01/2025 (一) *考試		伊利沙伯中學舊生會中學
第二期 (*詳見附件二)	27/01/2025 (一)	7:00pm - 10:00pm	伊利沙伯中學舊生會中學
	03/02/2025 (一)		伊利沙伯中學舊生會中學
	05/02/2025 (三)		伊利沙伯中學舊生會中學
	10/02/2025 (一)		馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
	12/02/2025 (三)		馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
	19/02/2025 (三) *考試	6:00pm- 10:00pm	伊利沙伯中學舊生會中學

地址詳情

遊協： 九龍旺角奶路臣街38號麥花臣匯3樓

馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學： 將軍澳運隆路2號

伊利沙伯中學舊生會中學： 新界元朗天水圍天城路18號

出席率： 第一期課堂(1-3課)：出席率達 **100%**的學員才獲資格參與考試。
第二期課堂(5-9課)：出席率達 **80%**的學員才獲資格參與考試，即必須出席4堂課堂。

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: info@hkropeskiipping.org 網頁 Website: www.hkropeskiipping.org



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃
Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

- 遲到：** 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。
- 請假：** 由於上課日期已公佈，請預留時間出席。如遇有突發事情需要請假，必須提供合理原因，並於課堂當日中午12點前以電郵通知本會。如於上課當日生病，學員亦必須於課堂當日中午12點前以電郵通知本會，並需於課堂翌日中午12點前提供醫生紙證明。
- 教學語言：** 本課程主要以廣東話及英語輔助。
- 服飾：** 所有學員必須自備繩子及穿著運動服裝上課。
- 天氣：** 如遇八號或以上風球或紅色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，該課堂將更改時間，並另行通知。
- 查詢：** 如有任何疑問，歡迎電郵至 info@hkropeskiping.org 或於本會辦公時間電 9464 9757 與本會職員聯絡。

* 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 *
2024年11月19日修訂



賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練綜合課程(第一期)

教學內容(參考)

個人繩		雙人繩	大繩	其他
兩彈前繩跳	跨下一式	連鎖跳	基本大繩擺繩 及順	基本跳繩技
前繩跳	跨下二式	車輪跳	逆繩	串連個人繩腳步動作
側擺跳	正二重跳	朋友繩	大繩繩中繩	重溫個人繩花式及車輪
側擺交叉跳	側擺開二重跳	單側迴旋	交互繩基本擺繩技	跳
左右開合跳	二重側擺交叉跳		巧 及 出入繩	串連個人繩交叉及多重
前後開合跳	前轉後跳			動作
單車步	後轉前跳			重溫個人繩花式及車輪
滑雪跳	全轉跳			跳
交叉跳	後繩跨下一式			串連個人繩動作
敬禮跳	後繩跨下二式			
身後交叉跳	二重敬禮跳			
膝後交叉跳	二重開交叉			
田雞跳	二重交叉交叉			
田雞交叉跳	二重交叉開			
左右鐘擺跳	上下手跳 (CL)			
前後鐘擺跳	肯肯跳			
假掌上壓跳	跨下三式			
提膝交叉跳	跨下四式			
後繩跨下三式				
後繩跨下四式				
二重全轉跳				



賽馬會「齊跳高飛」初級跳繩教練綜合課程(第二期)
教學內容(參考)

1. 花式教學重點及其他內容:

- 1) 包括所有「初級跳繩技術班」所教授之個人、雙人、大繩及交互繩
- 2) 以下個人、雙人、大繩及交互繩花式:

個人:	功夫繩, 釣魚跳, 掌上壓
雙人:	時光隧道, 個人繩轉車輪, 車輪轉連鎖, 連鎖轉車輪
大繩:	換繩, 十字繩, 三角繩, 大連鎖, 交互繩
交互繩:	換繩, 腳步(學界), 交互繩力量(掌, 蟹)

- 3) 特殊教育需要

2. 筆試內容

- 1) 中國香港跳繩總會歷史
- 2) 教練專業守則 (香港體育學院教練專業守則) 及 教練理論
- 3) 繩子種類及用途
- 4) 基本及常見花式 (個人、雙人、大繩)
- 5) 花式教學方法及重點 (課程提及之個人、雙人、大繩)
- 6) 興趣班及表演班教學
- 7) 人體結構及生理調適學
- 8) 學習原理及技能學習理論
- 9) 體適能
- 10) 運動創傷的處理

*筆試共有**40**題多項選擇題, 學員必須在筆試中取得**28**題正確才取得筆試合格

3. 試教

課程中將加強學員編寫教案之能力, 增強學員在設計課堂上的認知, 以務求達至有規劃及有質素的教學。

- 1) 學員須完成試教課堂教案一份, 並須於考試日遞交
- 2) 學員須在考核中完成試教 (試教教練與學員比例不少於1:10), 並取得合格分數 (76分)

*學員需在試教部分中取得合格才取得試教合格

4. 實習

- 1) 學員須完成實習時數共20小時
- 2) 學員需完成實習記錄表, 並由中國香港跳繩總會指定核準的高級或中級教練簽署作實。