



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA

地址: 新界沙田香港中文大學汾陽樓 G05 室 轉交「中國香港跳繩總會」

電話: 9464 9757

傳真: 2603 5781

網址: www.hkrsa.com

電郵: hkrsa@yahoo.com.hk

2008 青少年暑期花式跳繩興趣班

1. 目的：
 - (i) 提高參加者對跳繩的興趣
 - (ii) 讓參加者學到不同的單人花式，雙人花式及大繩花式
 - (iii) 讓參加者體會到團體合作、勇於嘗試的重要(在課堂中教練會因應參加者之技術及能力差異，部份時間為分組練習-----每班分為兩組練習)
2. 參加資格：
 - (ii) 年齡 7-14 歲
 - (iii) 對花式跳繩有興趣者
3. 名額：共四班，每班 25 名，參加者可因應不同地區自行選擇其中一班，先到先得，額滿即止
4. 報名手續：填妥表格後，連同劃線支票寄回香港中文大學汾陽樓 G05 室轉交中國香港跳繩總會，支票抬頭為「中國香港跳繩總會有限公司」或 Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd，信封請註明「2008 青少年暑期花式跳繩興趣班」
5. 費用：課程費用為港幣 80 元正（只接受支票交費，切勿郵寄現金）
6. 證書：學員在出席達 100% 後將獲發出席證書
7. 教學語言：本興趣班基本上以廣東話教授
8. 報名日期：由即日起至二零零八年七月三十一日
9. 查詢方法：hkrsa_courses@yahoo.com.hk
10. 天氣：如遇八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，該課堂將會取消
11. 備註：
 - (i) 請自備繩子（或於開課當天購買）及穿著運動服裝上課
 - (ii) 成功報名者名單將於二零零八年八月二日在本會網頁公佈
 - (iii) 報名一經接納，所繳費用概不發還，恕不接受轉班及退費，除非報名人數多於限額，學員所繳費用可全額退還

*本會有權隨時修改本章程

中國香港跳繩總會
2008 年 7 月 15 日

協辦機構：



贊助機構：





中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA

地址：新界沙田香港中文大學汾陽樓 G05 室 轉交「中國香港跳繩總會」

電話：9464 9757

傳真：2603 5781

網址：www.hkrsa.com

電郵：hkrsa@yahoo.com.hk

課程選擇 (一)：何文田體育館活動室

日期	時間	日期	時間
1. 2008 年 8 月 06 日 (三)	14:00-16:00	5. 2008 年 8 月 20 日 (三)	14:00-16:00
2. 2008 年 8 月 08 日 (五)	14:00-16:00	6. 2008 年 8 月 22 日 (五)	14:00-16:00
3. 2008 年 8 月 13 日 (三)	14:00-16:00	7. 2008 年 8 月 27 日 (三)	14:00-16:00
4. 2008 年 8 月 15 日 (五)	14:00-16:00	8. 2008 年 8 月 29 日 (五)	14:00-16:00

課程選擇 (二)：石硤尾公園體育館二號活動室

日期	時間	日期	時間
1. 2008 年 8 月 07 日 (四)	09:00-11:00	5. 2008 年 8 月 21 日 (四)	09:00-11:00
2. 2008 年 8 月 08 日 (五)	09:00-11:00	6. 2008 年 8 月 22 日 (五)	09:00-11:00
3. 2008 年 8 月 14 日 (四)	09:00-11:00	7. 2008 年 8 月 28 日 (四)	09:00-11:00
4. 2008 年 8 月 15 日 (五)	09:00-11:00	8. 2008 年 8 月 29 日 (五)	09:00-11:00

課程選擇 (三)：士美非路體育館七樓活動室

日期	時間	日期	時間
1. 2008 年 8 月 08 日 (五)	16:00-18:00	5. 2008 年 8 月 19 日 (二)	16:00-18:00
2. 2008 年 8 月 11 日 (一)	16:00-18:00	6. 2008 年 8 月 22 日 (五)	16:00-18:00
3. 2008 年 8 月 12 日 (二)	16:00-18:00	7. 2008 年 8 月 26 日 (二)	16:00-18:00
4. 2008 年 8 月 15 日 (五)	16:00-18:00	8. 2008 年 8 月 29 日 (五)	16:00-18:00

協辦機構：

贊助機構：



青少年暑期活動委員會
Summer Youth Programme Committee



民政事務總署
HOME AFFAIRS DEPARTMENT



香港賽馬會慈善匯託基金會贊助
Sponsored by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA

地址: 新界沙田香港中文大學汾陽樓 G05 室 轉交「中國香港跳繩總會」

電話: 9464 9757

傳真: 2603 5781

網址: www.hkrsa.com

電郵: hkrsa@yahoo.com.hk

課程選擇 (四)：荔景體育館活動室

日期	時間	日期	時間
1. 2008 年 8 月 06 日 (三)	11:00-13:00	5. 2008 年 8 月 20 日 (三)	11:00-13:00
2. 2008 年 8 月 08 日 (五)	11:00-13:00	6. 2008 年 8 月 22 日 (五)	11:00-13:00
3. 2008 年 8 月 13 日 (三)	11:00-13:00	7. 2008 年 8 月 27 日 (三)	11:00-13:00
4. 2008 年 8 月 15 日 (五)	11:00-13:00	8. 2008 年 8 月 29 日 (五)	11:00-13:00

協辦機構:



青少年暑期活動委員會
Summer Youth Programme Committee



民政事務總署
HOME AFFAIRS DEPARTMENT

贊助機構:



香港賽馬會慈善匯託基金贊助
Sponsored by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA

地址：新界沙田香港中文大學汾陽樓 G05 室 轉交「中國香港跳繩總會」

電話：9464 9757

傳真：2603 5781

網址：www.hkrsa.com

電郵：hkrsa@yahoo.com.hk

教學內容

單人繩花式	單手擺繩，攪雪糕，木乃伊擺繩，八字擺繩，左右中跳，雙腳跳，簡單田雞跳，單腳跳，前轉後轉前跳，360 度全轉跳，左右前後移動，單車跳，後繩，木乃伊繩，開合跳，滑雪跳，提膝跳，Hip-hop, XO 跳，交叉跳，後交叉跳，鬥牛勇士跳，敬禮跳，跨下二跳，跨下一跳，交叉轉換，二重跳，跳假繩，田雞跳，割草機跳，功夫跳，假掌上壓跳
朋友跳	基本朋友跳，朋友跳轉身/掂地
單側迴旋跳	基本單側迴旋跳，單側迴旋跳出入，橫排跳
連鎖跳	基本連鎖跳，連鎖前轉後/後轉前跳
時光隧道跳	基本時光隧道跳
基本大繩	基本出入大繩，大繩多人跳，基本大繩花式轉身/掂地，大繩繩中繩
交互繩	基本出入交互繩

*教練會因應參加者的學習進度，選取以上適合之花式教授 或 教授更高難度之花式

2008 青少年暑期花式跳繩興趣班報名表格

填寫報名表前請先詳閱章程內容

編號：_____ (由本會填寫)

參賽者資料：

姓名：(中文) _____ (英文) _____

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

參加課程：課程(一) / 課程(二) / 課程(三) / 課程(四) (*請刪去不適用者)

電話：_____ (住宅) _____ (手提/傳呼機) _____ (傳真)

地址：(中文) _____

電子郵箱：_____ 就讀學校：_____

同意書：(由參加者之家長或監護人填寫)

本人同意 _____ (申請人姓名) 參加「2008 青少年暑期花式跳繩興趣班」，並聲明他/她健康及體能良好，適合參加上述活動。如果申請人因他的疏忽或健康或體能欠佳，引致於參加這項活動時傷亡，舉辦機構則無須負責。

家長或監護人姓名：_____ 簽署：_____ (家長或監護人必須為 18 歲或以上人士) 日期：_____

本會已為各參加者購買個人意外傷亡保險，參加者亦可因應個人需要自行購買額外保險。

申請人簽署：_____ 日期：_____