



香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)

初級跳繩技術班 2021-01

課程簡介: 本社根據 “中國香港跳繩總會” 訂立之最新教練班課程內容設立之課程教學初級跳繩教班課程分為 2 部分,

1. 跳繩技術班 12 小時上課, 3 小時考試, 曾任港隊可以豁免上課只參加考試
 2. 初級跳繩教練班 18 小時上課, 4 小時考試, 必須先完成技術班方可參加
- 而所有經本社舉辦之初級跳繩技術班及初級跳繩教練班課程均由中國香港跳繩總會認可
本社為 “中國香港跳繩總會” 授權舉辦教練班之屬會。

屬會名單: (網址: <https://www.hkrsa.com/member>)

課程內容:

跳繩技術班 – 內容包括基本個人, 雙人以及大繩花式 而完成本社技術班課程後, 可優先報讀本社之初級跳繩教練班

完成初級跳繩教練班課程之學員有機會獲得教學實習機會, 以鞏固所學知識及技巧, 並增加對跳繩相關行業的認識。

報名資格: 凡年滿 16 歲, 有志成為花式跳繩教練者, 均可參加

名額: 15 人

技術班費用 : \$1000 (包括報名費、考試費、講義、長柄拍子繩一條)
\$400 (前任/現任香港代表隊成員技術班考試費用)

課程時間:

	日期	時間	地點
1.	11/7/2021(日)	下午 6 時半至 10 時半	香港跳繩精英訓練社長沙灣訓練場地 長沙灣永康街 79 號創匯國際中心 17 樓 D 室 (由荔枝角地鐵站 B1 出口步行約 5 分鐘)
2.	15/7/2021(四)		
3.	18/7/2021 (日)		
4	22/7/2021 (四)(考試)	下午 6 時半至 9 時半	

考試: 學員需於首 3 堂的出席率必須達 10 小時或以上, 方具資格參加第 4 堂之考核

考試內容: 技術考核

證書: 考獲合格後可獲 “中國香港跳繩總會” 頒發之初級跳繩技術班證書



香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)

報名方法: 於 4/7/2021 前於網上填妥報名表格，將已填妥報名表連同畫線支票寄往以下地址:
“長沙灣永康街 79 號創匯國際中心 17 樓 D 室“

網上報名表格: <https://forms.gle/MJNKbDgK2zLV1EcTA>



支票抬頭: Hong Kong Rope Skipping Union Limited

教學語言: 本課程主要以廣東話(輔以少量英語)教授

天氣: 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: 如對以上內容有任何查詢，歡迎致電/Whatsapp 65801700 / 92271871/ 電郵 hkrsu.asia@gmail.com 與本社聯絡。