



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

中國香港跳繩總會初級跳繩教練班 (甲部) -- 技術評核課(1)

宗旨：本課程為有志成為花式跳繩教練之學員而設。為確保在本會畢業之教練在技術水平上達到一定標準，故對單人、雙人及交互繩花式作出考核，以確保教練能夠清晰示範各項花式。

簡介：中國香港跳繩總會初級教練班考核制度分為兩個部分

甲部：初級教練班 -- 技術評核課 乙部：初級教練班 -- 理論課

學員必須先在「跳繩技術班」取得合格證書，方獲資格申請「技術評核課」。

學員必須先在「跳繩技術班」及「技術評核課」取得合格成績後，方可獲資格申請報讀初級教練 -- 理論課程(乙部)。

* 甲部及乙部課程需分開報名，乙部課程之內容和報名表格等，將於稍後於網上公佈。

* 甲部及乙部課程非會員之收費分別為 甲部：港幣 650 元正 及 乙部：港幣 900 元正

報名資格：所有參加者必須年滿18歲或以上，及持有「跳繩技術班」合格證書；參加者若為中國香港跳繩總會之團體會員，將獲優先取錄。(每機構每次最多只獲3名優先取錄名額)

費用：非團體會員港幣 650 元正，團體會員港幣 600 元正，此費用已包括報名費，考試費，場地費用，長柄膠繩一條，筆記及教學 CD 一隻，有關會員名單，可參閱本會網頁 http://hkrsa.com/v2/zh/members_0910.html

名額：25名

進修機會：考獲合格者，將符合參加由本會所舉辦的初級教練課程(乙部)之最低要求。

報名手續：1) 由即日起至 2010 年 7 月 16 日，填妥表格後連同「跳繩技術班合格證書」影印本及劃線支票親身(只限本會辦公時間)或寄回香港中文大學汾陽樓 G05 室轉交中國香港跳繩總會，信封面請註明「跳繩技術評核課(1)」

2) 報名一經接納，所繳費用將不會退回

3) 獲取錄的學員名單將於 2010 年 7 月 26 日 或之前於本會網頁公佈

4) 每份申請表均需獨立郵寄，如(同一信封內)多於一份申請表，或任何資料文件不齊全，申請將不受理。



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

支票抬頭：中國香港跳繩總會有限公司或 Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd.

課程時間：

日期	地點	時間	內容
1/8 (日)	北河街體育館(舞蹈室)	6-9pm	簡介,單人繩及交互繩技術訓練
15/8 (日)	北河街體育館(舞蹈室)	6-9pm	雙人繩及交互繩技術訓練
22/8 (日)	北河街體育館(舞蹈室)	6-9pm	技術重溫
29/8 (日)	北河街體育館(舞蹈室)	6-9pm	考試

考試：學員需最少出席 90% 以上，才會獲資格安排考試。

考試內容包括：1)單人繩技術 2)雙人繩技術 3)交互繩技術 (三部份均需全部合格)

證書：學員出席率達 90% 以上會獲發「技術評核課」出席證書。(合格證書將於甲，乙兩部分均合格後派發)

教學語言：本課程以廣東話及英語教授。

查詢：如有任何疑問，歡迎電郵至 hkrsa_coach@yahoo.com.hk 或於本會辦公時間致電 94649757 與杜小姐聯絡。

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。

備註：請穿著運動服裝上課；上課請自備繩子或於第一堂領取

教練及技術培訓委員會
中國香港跳繩總會

*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改

2010 年 6 月 20 日