



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated to International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

初級跳繩教練班實習報告表

姓名: (中文) 陳大文 (Name) Chan Tai Man 聯絡電話: 94649757

地址: 新界沙田香港中文大學汾陽樓 G05 室

電郵: hkrsa\_coach@yahoo.com.hk 課程編號: 教練班 (6)

完成教練班日期: 2009 年 6 月 20 日 提交報告班日期: 2010 年 4 月 10 日

\*\*\*\*考試合格之學員必須於獲通知後12 個月內完成30 小時實習，及 於24個月內參加由本會所舉辦之跳繩比賽，並交上實習教學報告方可獲本會認可教練資格 \*\*\*\*

注意：每一份實習內容只適用於同一間機構，如於多於一間機構內進行實習，請分頁填寫。



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated to International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

### 實習內容:

日期	時間	全班人數	年齡	學員程度	地點	教授內容
5/8/2009	1-3 pm (2 小時)	20	11-16歲 (中一至中五)	大部份學員為初學者	ABC 中學禮堂	(第一堂) 單人: 單, 雙腳跳, 開合跳 大繩: 順繩出入
12/8/2009	1-3 pm (2 小時)	20	11-16歲 (中一至中五)	大部份學員為初學者	ABC 中學禮堂	(第二堂) 單人: 單車步, 功夫繩, 雙人花式; 基本朋友跳, 朋友跳出入繩 大繩: 逆繩出入
總時數 : <u>  4  </u>			教練評語:			
學校 / 機構評語:						

學校 / 機構名稱: \_\_\_\_\_

學校 / 機構地址: \_\_\_\_\_

學校 / 機構聯絡電話: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

學校 / 機構蓋章: \_\_\_\_\_

