



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(3)

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，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) # 本課程 **不能** 與 跳繩技術訓練班 (27) 同時報讀

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://www.hkrsa.com/v2/zh/members_1011.html

名額：20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 2011 年 5 月 18 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(3)」

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 2011 年 5 月 26 日 或 之前於本會網頁公佈

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



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

課程時間：

日期 (日/月/年)	地點	時間	內容
5 / 6 / 2011 (日)	花園街體育館(2 號活動室)	8-11am	簡介,單人繩及交互繩技術訓練
12 / 6 / 2011 (日)	花園街體育館(2 號活動室)	8-11am	雙人繩及交互繩技術訓練
19 / 6 / 2011 (日)	花園街體育館(2 號活動室)	8-11am	技術重溫
26 / 6 / 2011 (日)	花園街體育館(2 號活動室)	8-11am	考試

出席率及考試：若學員於任何一節課堂遲到/早退超過 10 分鐘則當缺席一小時論。遲到/早退超過 30 分鐘則當缺席該節課堂。若學員之出席率未達 85% (只計首 3 節課) 則須重新報讀該級課程。課程不設補課制度。學員需出席達 85%以上, 才會獲資格安排參與 6 月 29 日之考試。

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,重考時需重新考核所有項目,而每期之內容可能略有不同,學員需依照最新之課程內容考核)

證書：學員出席率達 85%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：本課程基本上以廣東話(輔以英語)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 與曾先生聯絡。

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,如未有穿著合適服裝者,該課不會計算出席；上課請自備繩子或於第一堂領取。如學員於上課時有任何影響教學或對他人安全構成危險之行為，本會教練有權要求學員離開，而所繳交之費用亦不會退還。由於本課程內容嚴謹，建議報讀者有不少於三年之跳繩經驗

教練及技術培訓委員會

中國香港跳繩總會

2011 年 4 月 20 日

*本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修改