



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

中國香港跳繩總會主辦  
**初級跳繩教練班(HKRSA-2022-02)章程**

- 宗旨：** 培養香港跳繩教練人材，推動香港跳繩運動發展。
- 目標：** 初級跳繩教練證書以一期十課的興趣班為任教目標，所有考獲初級跳繩教練證書之人士可任教由學校或各社團舉辦之跳繩興趣班。
- 報名資格：** 所有參加者必須年滿 18 歲 (以出生年份計)，及必須擁有本會頒發之跳繩技術班證書。
- 課程內容：** 教授跳繩技術、相關技術之教學技巧、理論、課堂組織及管理技巧。
- 費用：** 個人/團體會員港幣 1500 元正、非個人團體會員港幣 1600 元正 (費用包括證書、報名費、考試費、講義，如考獲合格成績並完成實習可豁免 2022-2023 年本會教練註冊費用，但仍需要進行註冊手續。)
- 名額：** 20 名
- 報名手續：**
- 1) 由即日起至 2022 年 7 月 20 日下午 5 時，於網上填妥報名表格後連同劃線支票親身 (只限本會辦公時間) 或 寄回新界新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室，信封面請註明「初級跳繩教練班 (HKRSA-2022-02)」  
網上報名表：<https://forms.gle/h9L9iF2eZe21w5Hi8>
  - 2) 報名一經接納，所繳費用將不會退回。(如因疫情關係而取消此跳繩教練班，本會將全數退回所有報名費用。)
  - 3) 如有任何資料不齊全，申請將不受理。
  - 4) 成功報名之參加者將於 2022 年 7 月 27 日 (星期三) 或之前收到電郵通知

**支票抬頭：** 中國香港跳繩總會有限公司 或 Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd. (不接受期票或現金；支票背後寫上申請者姓名及「初級跳繩教練班 (HKRSA-2022-02)」；如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣\$150之行政費用)



Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel: 9464 9757 傳真 Fax: 3020 5764

電郵 Email: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



## 課程資料:

日期	時間	地點
03/08/2022 (三)	7:00–10:00pm	JUMPER 繩舞館 (沙田石門安耀街 5 號 W LUXE 27 樓 N02 室)
10/08/2022 (三)		
17/08/2022 (三)		
24/08/2022 (三)		
31/08/2022 (三)		
07/09/2022 (三)		
14/09/2022 (三)	6:00–10:00pm	

- 考試:** 於首 6 課出席率超過 80% 的學員才獲資格參與考試。
- 遲到:** 如學員遲到超過 10 分鐘將被視作缺席半堂，30 分鐘或以上將被視作缺席一堂。
- 請假:** 由於上課日期已公佈，請預留時間出席。如遇有突發事情需要請假，必須提供合理原因，並於課堂當日中午 12 點前以電郵通知本會。如於上課當日生病，學員必須於課堂當日中午 12 點前以電郵通知本會，並需於課堂翌日中午 12 點前提供醫生紙證明。
- 證書:** 學員考獲合格及完成實習後，可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的 "初級跳繩教練證書"，取得初級證書後，將合乎參與日後舉辦之中級跳繩教練班。
- 證書限期:** 所有合格教練必須於本會進行註冊，證書期限為兩年，註冊期滿後所有初級跳繩教練必須向中國香港跳繩總會申請續證註冊。
- 教學語言:** 本課程主要以廣東話及英語輔助。
- 服飾:** 所有學員必須自備繩子及穿著運動服裝上課。  
(繩材可向本會訂購，詳情可瀏覽本會網頁: <http://www.hkrsa.com>)
- 天氣:** 如遇八號或以上風球或紅色或黑色暴雨警告訊號，而該課堂進行前兩小時天文台仍未除下警告訊號，該課堂將更改時間，並另行通知。
- 查詢:** 如有任何疑問，歡迎電郵至 [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 或於本會辦公時間電 9464 9757 與本會職員聯絡。

\* 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 \*

2022 年 7 月 6 日修訂



## 教學內容

### 1. 花式教學方法及重點:

- 1) 包括所有「初級跳繩技術班」所教授之個人、雙人、大繩及交互繩
- 2) 以下個人、雙人、大繩及交互繩花式:

個人：	功夫繩，釣魚跳，掌上壓，
雙人：	時光隧道，個人繩轉車輪，車輪轉連鎖，連鎖轉車輪
大繩：	換繩，十字繩，三角繩，大連鎖，交互繩
交互繩：	換繩，腳步（學界），交互繩力量（掌，蟹）

### 2. 筆試內容

- 1) 中國香港跳繩總會歷史
- 2) 教練專業守則（香港體育學院教練專業守則）及教練理論
- 3) 繩子種類及用途
- 4) 基本及常見花式（個人、雙人、大繩）
- 5) 花式教學方法及重點（課程提及之個人、雙人、大繩）
- 6) 興趣班及表演班教學
- 7) 人體結構及生理調適學
- 8) 學習原理及技能學習理論
- 9) 體適能
- 10) 運動創傷的處理

\*筆試共有 **40 題** 多項選擇題，學員必須在筆試中取得 **28 題** 正確才取得筆試合格

### 3. 試教

課程中將加強學員編寫教案之能力，增強學員在設計課堂上的認知，以務求達至有規劃及有質素的教學。

- 1) 學員須完成試教課堂教案一份，並須於考試日遞交
- 2) 學員須在考核中完成試教（試教教練與學員比例不少於 1:10），並取得合格分數（76 分）

\*學員需在試教部分中取得合格才取得**試教合格**

### 4. 實習

- 1) 學員須完成實習時數共 20 小時
- 2) 學員需完成實習記錄表，並由實習機構簽署作實。



## 初級跳繩教練班 - 防疫須知及指引

因應「新型冠狀病毒 COVID-19」疫情關係，現提醒各學員必須遵守《預防及控制疾病條例》之第 599F 章、第 599I 章及第 599G 章。學員並需注意衛生及遵循訓練指引，如有不適或發燒，請與負責教練請假，並請立即就醫或進行檢測。如參加者及相關工作人員有疑似或確診個案，亦請立即通報總會職員作記錄及跟進。

### 教練指引

1. 進入上課場地前，必須使用酒精搓手液消毒雙手。
2. 於課堂開始前，必須再次以酒精搓手液消毒雙手並使用消毒噴霧清潔繩材及有關用具。
3. 於課堂期間必須佩戴口罩。
4. 完成課堂後，必須使用酒精搓手液消毒雙手，並再次以消毒噴霧清潔繩材及有關用具。
5. 教練及學員於上課時，應盡量保持適當的社交距離，並提示非參加者不要在場地範圍逗留。
6. 如教練觀察到學員的健康狀況不宜上課，或出現傳染病病徵，如發燒及呼吸道徵狀，須立刻勸喻學員停止參與課堂。

### 學員指引

1. 學員應自備飲用水和個人衛生用品，於課堂期間必須佩戴口罩。
2. 學員須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有傳染病病徵，如發燒及呼吸道徵狀，請盡早通知教練，不應勉強上課。
3. 學員應避免過高強度，量力而為。如有不適，應盡快通知課程教練。
4. 進入上課場地前，必須使用酒精搓手液消毒雙手。
5. 於課堂開始前，必須再次以酒精搓手液消毒雙手，並向教練申報體溫正常，並表明自己不是正接受政府指定強制檢疫的人士。
6. 於課堂途中切勿與其他學員握手或有任何身體接觸。
7. 完成課堂後，必須以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手。

### 進入場地注意事項

進入上課場地時須利用手機掃描「安心出行」二維碼，以便在出現確診個案時進行接觸者追蹤。進入場地者亦均須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。學員請預先下載「安心出行」、「智方便」或「醫健通」流動應用程式及將「疫苗通行證」及／或醫學豁免證明書二維碼儲存到有關流動應用程式，或帶備印有加密二維碼的「疫苗通行證」及／或醫學豁免證明書的紙本紀錄，以便在進場時掃描相關二維碼，加快進場流程。有關政府公布的「疫苗通行證」最新接種時間表詳情可參閱 [www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp\\_t1\\_CHI.pdf](http://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t1_CHI.pdf)。