

## 中國香港跳繩總會主辦 初級跳繩訓練班(HKRSA-T2022-03)章程

中國香港跳繩總會新設初級跳繩訓練班，供 7-11 歲初學者參與。旨在培養參加者對跳繩運動的興趣，掌握基本跳繩技術。完成課堂將可獲頒發出席證書。

### 課堂資料：

對象：	7-11 歲 (以出生年份計)
截止報名日期：	2022 年 9 月 19 日 (下午 5 時)
報名費用：	港幣 170 元正 (已括課程費用及拍子繩乙條)
名額：	20 名
課程內容：	花式跳繩基本技巧

課堂	日期	時間	地點
1	2022 年 10 月 8 日 (六)	10:00 – 11:00 am	車公廟體育館 (活動室)
2	2022 年 10 月 15 日 (六)		
3	2022 年 10 月 22 日 (六)		
4	2022 年 10 月 29 日 (六)		

### 報名手續：

- 1) 由即日起至 2022 年 9 月 19 日下午 5 時，於網上填妥報名表格後連同劃線支票及參加者聲明親身 (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「初級跳繩訓練班(HKRSA-T2022-03)」  
網上報名表：<https://forms.gle/zoqAUrEsLUGy2mXx8>
- 2) 報名一經接納，所繳費用將不會退回。(如因疫情關係/人數不足而取消此初級跳繩訓練班，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。

**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「初級跳繩訓練班(HKRSA-T2022-03)」；如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣\$150 之行政費用)



- 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，學員亦必須於課堂當日中午 12 點前以電郵通知本會。
- 證書:** 出席全數課堂之參加者將可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的出席證書。
- 教學語言:** 本課程主要以廣東話及英語輔助。
- 服飾:** 拍子繩將於第一堂派發，所有學員必須穿著運動服裝上課，並於第二堂開始自攜繩子。
- 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 8 月 23 日修訂

## 初級跳繩訓練班 - 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。學員及家長請預先下載「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)。

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)