



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

兒童跳繩基礎班(HKRSA-K2022-01)章程

暑期即將於8月開始，本會特此舉辦「兒童跳繩基礎班」，希望透過此課程令小朋友從小開始培養運動的習慣，提升他們對運動體適能的了解、興趣和能力。同時也可以提高他們對跳繩的興趣，從活動中開拓他們新的活動技能。

1. 活動資訊

報名日期: 2022年7月4日 至 2022年7月29日

對象年齡: 4 - 6歲 (以出生年份計算)

名額: 每班 20 人 (先到先得)

課節: 每節 90 分鐘 (共 4 堂)

費用: 早鳥優惠: \$680 (於2022年7月15日前報名)

正價: \$780

*費用已包拍子繩乙條

課堂	日期	時間	課堂主題	*上課地點 (三選一)
1	15/08/2022 (一)	11:15 a.m. - 12:45 p.m.	協調、節奏感	沙田區 / 葵涌區 / 觀塘區
2	18/08/2022 (四)		平衡	
3	22/08/2022 (一)		反應	
4	25/08/2022 (四)		靈敏度、爆發力、速度	

*沙田區: 沙田石門安耀街5號 W LUXE 27 樓 N02 室

葵涌區: 葵興大連排道83號 K83 大廈 1503室

觀塘區: 觀塘敬業街55號皇廷廣場11樓K室

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 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

2. 報名須知

I. 報名時, 首先需填妥網上報名表

報名連結: <https://forms.gle/bCoHhM8YBpbdwFq67>

填妥網上報名表後, 請連同以下文件親身 (只限本會辦公時間) 或 寄回新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室, 請於信封正面註明「兒童跳繩基礎班」:

- 網上報名表格 (以確認電郵列印) 及有效之身份證副本;
- 「健康及參與活動之聲明」(必須由其家長 / 監護人簽署聲明)
- 劃線支票 (抬頭: 「中國香港跳繩總會有限公司」或

「Hong Kong Rope Skipping Association, China Ltd.」, 如支票未能兌現, 本會將收取發票人港幣\$150之行政費用)

II. 報名一經接納, 所有費用將不獲退回。

III. 如因疫情關係或參加人數不足而取消是次課程, 本會將全數退回所有報名費用。

IV. 若遞交報名表後未能收到報名表自動發送之確認電郵, 請盡早與本會職員聯絡。

V. 成功報名者將於2022年8月5日或之前收到電郵通知上課安排。如有任何資料不齊全, 申請將恕不受理。

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 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

3. 課堂須知

- I. 參加者須穿著合適的運動服裝。
- II. 第一堂上課時本會將派發拍子繩給參加者，第二課開始參加者務必自行攜帶拍子繩上課。
- III. 參加者達到百分之一百之出席率後，將於課程結完後，可獲發本課程之出席證書乙張。
- IV. 課程會有一系列的防疫措施及安排，請留意防疫指引，並跟從本會及工作人員指示。

4. 注意事項

- I. 如天文台於跳繩班舉行前兩小時預告/懸掛八號或以上強風訊號，或紅/黑色暴雨警告，當日跳繩班將會延期舉行，並另行通知。
- II. 參加者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。
- III. 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，並於課堂當日上午10時或之前以電郵通知本會。如於上課當日生病，學員亦必須於課堂當日上午10時或之前以電郵通知本會。
- IV. 如有任何疑問，歡迎電郵至 hkrsa.com@gmail.com 或於本會辦公時間致電 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6月23日修訂

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 網頁 Website: www.hkrsa.com