



中國香港跳繩總會主辦  
**花式跳繩教師工作坊(HKRSA-T2024-01) 章程**

- 宗旨：** 為進一步推廣花式跳繩到中小學，本會將舉辦花式跳繩教師工作坊，讓教師能夠將基本花式帶到學校體育課堂。
- 目標：** 工作坊內容以基本花式跳繩動作為主，希望教師完成課堂後，能夠為學生進行最少 **2** 節，每節 **45** 分鐘之體育課堂。
- 報名資格：** 所有參加者必須年滿 **18** 歲或以上，並從事教師/相關行業。
- 課程內容：** 教授技術 (個人花式、雙人花式、大繩)。
- 費用：** 費用為港幣 **300** 元正 (費用已包括個人拍子繩一條及出席證書)。
- 名額：** **20** 名

**報名手續：**

1. 由即日起至 **2024** 年 **1** 月 **2** 日 (二) 下午 **5** 時或之前，於網上填妥 **google form** 報名表格，並將 **電郵內收到的回應** 列印，連同 **劃線支票** 及 **身份證副本** 親身 (只限本會辦公時間) 或 郵寄 至 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「**花式跳繩教師工作坊(HKRSA-T2024-01)**」  
網上報名表：<https://forms.gle/bkRMMnixltRhEH7u6>
2. 報名一經接納，所繳費用將不會退回。
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「花式跳繩教師工作坊(HKRSA-T2024-01)」；如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣\$150 之行政費用)

課程資料:			
課堂內容	日期	時間	地點
1. 跳繩簡介 2. 熱身 3. 個人繩 4. 朋友繩 5. 大繩	14/1/2024 (日)	9:00am – 12:00nn	官涌體育館 (多用途活動室)

- 遲到：** 如學員遲到超過 30 分鐘將被視作缺席，不獲頒發證書。
- 請假：** 由於上課日期已公佈，請預留時間出席。由於課程資源珍貴，不論任何原因請假，將不獲退款。
- 證書：** 完成課程後，可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的「教師跳繩工作坊證書」。
- 教學語言：** 本課程主要以廣東話及英語輔助。
- 服飾：** 運動服裝及運動鞋。
- 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 \*

2023 年 12 月 5 日修訂



附件一

### 3 小時教學內容 (參考)

項目	內容
跳繩簡介	跳繩歷史, 本地賽事介紹, 繩材簡介
熱身	熱身遊戲, 熱身運動
個人繩	基本跳繩技巧: 前繩, 後繩 腳步花式: 開合跳, 前後開合跳, 滑雪跳, 單車步 手部花式: 側擺跳, 功夫繩, 釣魚跳, 放柄花式 交叉花式: 交叉繩, 側擺交叉跳, 跨二跳 多重跳: 二重跳
雙人繩	朋友繩, 單側迴旋跳
大繩	基本順繩, 逆繩出入, 假掌上壓跳
	總時數: <b>3</b> 小時