



我教你跳！線上免費跳繩班

賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃開設線上免費跳繩班，供各年齡層參加。鑑於新型冠狀病毒(COVID-19) 疫情持續，此網上跳繩班旨在於疫情下透過居家跳繩與大眾一同鍛鍊身體，注入正能量！此網上課堂內容均適合居家進行，且費用全免！詳情如下：

課堂資料

形式：	網上課堂 (Zoom 連結將於成功報名後提供)
對象：	大人、小朋友
截止報名日期：	2022 年 3 月 31 日
報名費用：	全免 (包括紀念品)
名額：	每班 30 人 (先到先得)
報名方法：	填妥網上報名表格



<https://forms.gle/A44NFpXoHDKmREUMA>

課堂	日期	時間	主題
1	2022 年 4 月 6 日 (三)	12:00 – 12:30	基本個人繩操作
2	2022 年 4 月 7 日 (四)	18:00 – 18:30	腳步協調訓練
3	2022 年 4 月 13 日 (三)	12:00 – 12:30	手腳協調訓練
4	2022 年 4 月 14 日 (四)	18:00 – 18:30	組合花式

*每節課堂均教授獨立內容，並無關連，可根據自身時間及興趣選擇多於 1 節課堂

課堂須知

- I. 參加者出席課堂時必須開啟視訊鏡頭。
- II. 參加者須自行安排上課地點，必須確保場地周邊設備使用安全等，且防止周圍存有雜物，以免發生意外。
- III. 參加者須穿著合適的運動服裝。
- IV. 如參加者未滿 18 歲，本會建議須由至少一名成年人陪同，以免發生意外。
- V. 參加者出席並完成一節課堂，可獲發本計劃之紀念品乙份 (包括一條拍子繩)。



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

- VI. 在未取得中國香港跳繩總會之書面許可前，參加者均不得以任何方法或形式複製、出版、轉載、發放或改編網上課堂內容作任何用途。所有版權均由中國香港跳繩總會擁有。
- VII. 網上上課片段或相片將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
- VIII. 紀念品將於 2022 年 5 月以順豐速遞寄付方式派發，寄出前將電郵通知各參加者。
- IX. 參加者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次課堂。如果因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加是次課堂時出現傷亡或有任何損失，本會將不會負責。

報名方法

- I. 由即日起至 2022 年 3 月 31 日，於網上填妥報名表格 (<https://forms.gle/A44NFpXoHDKmREUMA>)。
- II. 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。
- III. 是次課程無須親身遞交/郵寄任何報名文件。
- IV. 成功報名者將於 2022 年 4 月 4 日或之前收到電郵通知上課安排。
- V. 如有任何資料不齊全，申請將恕不受理。



如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 9464 9757 或
電郵 hksa.com@gmail.com 與本會聯絡。

本會保留最終決定權