



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

中國香港跳繩總會主辦
香港教育大學協辦
初級跳繩教練綜合課程章程

宗旨： 培養香港跳繩教練人材，推動香港跳繩運動發展。培養參加者對跳繩運動的興趣，掌握基本跳繩技術，及為有志參加跳繩比賽或從事跳繩教練工作之人士而設。

目標： 課程證書分兩期進行，共十課，所有考獲證書之人士可任教由學校或各社團舉辦之跳繩興趣班。此證書將等同於中國香港跳繩總會初級跳繩教練班課程證書，並完成20小時實習及通過審批後將可進行教練註冊。

報名資格：

1. 為確保參加者有足夠能力應付課堂進度，參加者必須能夠完成連續20下前及後繩跳。
2. 是次課程之參加者必須為香港教育大學之學生及年滿 18 歲 (以出生年份計算)

課程內容：

- 教授跳繩技術 (個人花式、雙人花式、大繩及交互繩)。
- 相關技術之教學技巧、理論、課堂組織及管理技巧。

費用：

分兩期收費(費用包括證書、報名費、考試費、講義、繩材)
第一期之跳繩技術班課程 每名學員費用為港幣 800 元正
第二期之初級教練班課程 每名學員費用為港幣 1,500 元正

備註

- 1) 學員如未能通過第一期之考核，第二期學費將退回並可於日後參與總會所舉辦的「跳繩技術班」課程補考(須另行支付補考費用)。
- 2) 學員如未能通過第二期之考核，學員可於日後參與總會所舉辦的「初級跳繩教練班」課程補考(須另行支付補考費用)。

證書：

1. 學員於是次課程中 第一期 之跳繩技術班課程 考獲合格後，可獲得由中國香港跳繩總會所頒發的「跳繩技術班證書」。
2. 學員於是次課程中 第二期 之 初級教練班課程 合格成績，並完成於「中國香港跳繩總會」指定課程之20小時實習，及通過審批後，學員將會獲發「中國香港跳繩總會初級跳繩教練班課程證書」。
3. 所有合格教練必須於本會進行註冊，證書期限為 2024 年 9 月 1 起



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃
Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

為期兩年，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。

名額： 25名 (需要最少10名參加者參與是次課程)

報名手續：

1. 截止日期: 30/5/2025 (05:00pm)
2. 學員需分開填寫兩張支票(\$800及\$1500)。報名一經接納，所繳費用將不會退回。

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，總會將會收取發票人港幣\$150之行政費用)

課程資料:			
	日期	時間	地點
第一期 (*詳見附件一)	1)10/06/2025 (二)	10:30am - 1:30pm	香港教育大學 室內籃球場1號場
	2)17/06/2025 (二)	3:30pm - 6:30pm	
	3)24/06/2025 (二)		
	4)03/07/2025 (四) *考試		
第二期 (*詳見附件二)	5)07/07/2025 (一)	3:30pm - 6:30pm	香港教育大學 室內籃球場1號場
	6)21/07/2025 (一)		
	7)23/07/2025 (三)		
	8)28/07/2025 (一)		
	9)30/07/2025 (三)		
	10)06/08/2025 (三) *考試	2:30pm - 6:30pm	



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

- 出席率： 第一期課堂(1-3課)：出席率達 **100%**的學員才獲資格參與考試。
第二期課堂(5-9課)：出席率達 **80%**的學員才獲資格參與考試，即必須出席4堂課堂。
- 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點前以電郵通知體育發展組。如於上課當日生病，學員亦必須於課堂當日中午12點前以電郵通知體育發展組。
- 教學語言： 本課程主要以廣東話及英語輔助。
- 服飾： 所有學員必須穿著運動服裝上課。
- 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 sportsdevelopment@eduhk.hk。



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

附件一

初級跳繩教練綜合課程(第一期)

教學內容（參考）

個人繩		雙人繩	大繩	其他
兩彈前繩跳	跨下一式	連鎖跳	基本大繩擺繩 及順	基本跳繩技
前繩跳	跨下二式	車輪跳	逆繩	串連個人繩腳步動作
側擺跳	正二重跳	友繩單側	大繩繩中繩	重溫個人繩花式及車輪
側擺交叉跳	側擺開二重跳	迴旋	交互繩基本擺繩技	跳
左右開合跳	二重側擺交叉跳		巧 及 出入繩	串連個人繩交叉及多重
前後開合跳	前轉後跳			動作
單車步	後轉前跳			重溫個人繩花式及車輪
滑雪跳	全轉跳			跳
交叉跳	後繩跨下一式			串連個人繩動作
敬禮跳	後繩跨下二式			
身後交叉跳	二重敬禮跳			
膝後交叉跳	二重開交叉二			
田雞跳	重交叉交叉二			
田雞交叉跳	重交叉開上下			
左右鐘擺跳前	手跳 (CL) 肯肯			
後鐘擺跳假掌	跳			
上壓跳提膝交	跨下三式			
叉跳後繩跨下	跨下四式			
三式後繩跨下				
四式				
二重全轉跳				



初級跳繩教練綜合課程(第二期)

教學內容（參考）

1. 花式教學重點及其他內容:

- 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）

3) 特殊教育需要

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，並由中國香港跳繩總會指定核準的高級或中級教練簽署作實。