

花式跳繩梯隊訓練班 Rope Skipping Course

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age	
RS3	花式跳繩 (進階班)	4,11,18,25/7	六 Sat	17:00-18:30	4	\$600	\$620	7-15歲	
RS2	花式跳繩 (初階/興趣班)	4,11,18,25/7	六 Sat	14:00-15:00	4	\$460	\$480	5-12歲	
ARS3	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	14,21,28/7 & 4,11,18,25/8	二 Tue	13:00-14:00	7	\$1,040	\$1,060	4-10歲	*
ARS4	暑期花式跳繩 進階班 (適合有簡單花式基礎, 有半年或以上跳繩經驗人士參加)	14,21,28/7 & 4,11,18,25/8	二 Tue	14:00-15:30	7	\$1,250	\$1,270	8-16歲	*
ARS5	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	四 Thu	14:00-15:00	7	\$1,040	\$1,060	4-10歲	*
暑假班贈送訓練服一件及章別考核證書									

課堂宗旨：透過學習跳繩提升學員的自信，啟發創意精神，並發掘有潛質學員參加比賽或表演，達致身心健康發展。

晉升階梯：初階/興趣班 - 適合初學者 進階班 - 建議半年或以上跳繩經驗

興趣班 > 進階班 > 精英班 > 地區代表隊訓練 (過程需完成指定章別考核)

名額：18人

訓練地點：活動室 (Function Room)

導師：中國香港跳繩體育聯會教練

花式跳繩精英訓練班 (區隊 / 港隊預備班)

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
RSE1	花式跳繩精英訓練班 (區隊/港隊預備班)	2,9,16,23,30/7	四 Thu	17:00-18:30	5	\$850	\$870	8-16歲
RSE2		2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	四 Thu	17:00-18:30	9	\$1,440	\$1,460	8-16歲
RSE3		2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8 & 3,10,17,24/9	四 Thu	17:00-18:30	13	\$1,950	\$1,970	8-16歲

課堂宗旨：透過持續和系統性訓練，致力培育本地精英成為區代表，參加本地或海外國際賽事

學員要求：歡迎一年以上跳繩經驗 或 本區學校跳繩校隊代表參與

名額：15人

訓練地點：舞蹈室 (Dancing Room)

導師：中國香港跳繩體育聯會教練

報名方法：填妥報名表，連同有關收費到詢問處報名

服裝：新學員需購買訓練服，費用\$100/件，可於報名後第一堂購買

用具：學員須要穿著不脫色運動鞋；課堂不會提供用器材，須要自備合規格用具 (如：拍子繩)

如有需要可於第一堂向教練購買專業拍子繩\$120/條

備註：請參閱訓練班注意事項

：一經報名不設退款



*當黑色暴雨警告訊號、八號或以上颱風訊號懸掛時所有課程暫停上課，不設退款。
(參加者可於同一月份內的其他時段補堂)