

香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Limited

Tel.: 5695 2863 Fax: 3007 8727 Mail Add.: Room A10, 13/F., Union Hing Yip Factory Building, 20 Hing Yip Street, Kwun Tong, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk WebSite: www.hkrsc.com.hk

致課外活動主任 / 體育科科主任：

提供 <暑期花式跳繩星級培訓> 計劃書



計劃簡介

花式跳繩不但有趣好玩，而且跳繩運動能在短時間內鍛鍊身體，加強心肺功能及燃燒多餘脂肪。參加花式跳繩班，不但可學習到精湛的跳繩技巧、而且更可透過跳繩表演，為社區及活動典禮帶來歡樂，並建立自信及擴闊社交圈子。有潛質的同學，更有機會被選拔參與精英培訓，成為下一個跳繩界的明日之星。

計劃內容

對象：6-12 歲(小學組)

師資：

教練團隊精英雲集，當中包括**超過 10 年教學經驗的星級教練**、跳繩世界冠軍、前任及現任港隊成員，實力超人之餘，亦有豐富教學技巧，讓孩子能在愉快的團隊氣氛下愛上運動及與人合作。

收費：可議 (按上課地點、課程及導師要求而定，詳情可 [whatsapp](#) 或致電 **5695 2863** 查詢)



課程特色

- 成立表演隊：本會可為 貴校/貴機構成立表演隊，於公開及義工活動中作表演
- 精英培訓：有潛質的運動員，可於日後被選拔參加精英隊，接受進一步培訓
- 考試及證書：參與課程的學員可獲證書及考試資格，參與我們定期的能力測試

機構簡介

香港花式跳繩會為全港三間最大的跳繩訓練學校之一，成立於 2009 年，已與過百間中小學、幼稚園合作舉辦跳繩課程。本會致力培訓跳繩運動員及表演者，出產多位世界冠軍及紀錄保持者，包括**周永樂**(首位華人個人花式世界冠軍)、**何柱霆**(首位華人男子個人總成績冠軍)及**李心怡**(30 秒速度跳世界紀錄保持者)。近年香港跳繩運動員於國際比賽中屢獲佳績，證明香港的確有潛力成為國際跳繩界的牛耳。因此，為了吸引更多學童認識及投入跳繩運動，本會有意與各區學校及社區中心合作，設立地區培訓基地，推廣跳繩運動並培育更多有潛質的跳繩精英。

如閣下有興趣了解詳情或進一步商討合作細節，可把「機構 / 學校名稱」、「聯絡方法」、及「其他特別要求」電郵到 courseofficer@hkrsc.com.hk 或直接 [whatsapp](#) 和致電 **5695 2863** 與本會聯絡！