



香港花式跳繩會

HONG KONG ROPE SKIPPING CLUB

2017會訊

活動
(二)

展示學習成果好機會， 星級跳繩考試『級別計劃』

為使學員有更具體訓練目標及更展示學習成果的機會，本會特設立級別計劃考試制度，考核內容由本會世界冠軍運動員設計，學員通過考核可更客觀了解自己於現今香港跳繩運動上的水平，從而增強自信心及成就感。

日期：2017年6月25日（星期日）

時間：11:00-17:00

地點：聖公會油塘基顯小學（九龍油塘油塘道23號）

考試進行期間，場地更設有跳繩工作坊供到場人士免費參與，最適合家長及學員一同參與，於假日同享跳繩天倫樂。



是次級別計劃及工作坊之最新消息、報名表、章程及示範短片，請瀏覽：http://www.hkpsc.com.hk/tc/level_plan.aspx

查詢電話 5692 1969

級別	速度測試	套路花式	精定動作	考試時間
Pre-Level 1			✓	5分鐘
Level 1			✓	
Level 2			✓	
Level 3			✓	
Level 4			✓	10分鐘
Level 5	✓	✓	✓	
Level 6	✓	✓	✓	
Level 7	✓	✓	✓	

活動
(三)

最強打造最強 恆常青苗種子班募集

為招募及培訓新一代跳繩明日之星，特開辦「青苗種子計劃」，計劃將提供進階花式跳繩訓練，加強學員對跳繩的興趣，從而發掘具潛質學員成為本會跳繩代表隊的新力量。如學員表現理想，將於甄選後有機會入選本會代表隊，參與本地或國際賽。

教練：首位華人跳繩世界冠軍 何柱霆先生

日期：2017年6月2日起至8月25日 逢星期五

時間：18:00-20:00

地點：港九街坊婦女會孫方中小學（新界大埔富善村第三期）

報讀青苗之學員必須具一年或以上花式跳繩經驗



有關課程之最新消息報名表及章程請瀏覽：<http://www.hkpsc.com.hk/tc/course.aspx>

查詢電話 5695 2863



香港製造 世界冠軍成長之路

由當初小學員身份，到成就出花式跳繩世界冠軍，五人除經歷萬二分的艱辛訓練，一路上又有怎樣的笑與淚？在五位世界冠軍的背後，他們教練所付出的亦一樣多，一同細看他們六人的分享故事。

鄭淦元教練

五位世界冠軍背後的幕後軍師

「很多時候見到小朋友成功學到某樣東西，當遇到樽頸位時，他便會放棄，但是當他們可以克服到，就可以體驗到前所未有的成功感同樂趣。」

鄭教練指出要成為世界冠軍，堅持是不可或缺的重要元素

「記得初入行，做跳繩教練月薪只有3500元，那時，周邊的家人、朋友都叫我放棄，但是我決定堅持下去，因為跳繩帶給我的成功感，是無與倫比的。」

就是呢種堅持的態度，讓鄭教練可以培育出不少的跳繩精英，當中包括早前勇奪跳繩世界冠軍的 HK TEAM 01。鄭教練直言在未來可以讓跳繩運動更加普及化，因為好想把自己在跳繩運動中所學習到的，一直傳承下去，做到以繩育人，薪火相傳，幫助更多的年青人發展自己，以跳繩成就他們的未來。



何柱霆

連續兩屆世界賽

男子個人總成績世界冠軍

「接觸跳繩前，沒有想像過世界上存在花式跳繩這樣型的運動。」

由小一學習跳繩至今，何柱霆成功失敗都嘗試過。

「得獎固然開心，可失敗也是告訴自己還有進步空間，跳繩教會了我永不言敗，最重要是輸得起打不死。」

除了自身努力，何柱霆直言感謝媽媽的「放養」之道。

「媽媽從來沒有逼過我放棄運動。她說每人有不同天賦，只要努力面前就可以了，人生不應單單被成績表定義。這簡單一句成為我最強護盾。」

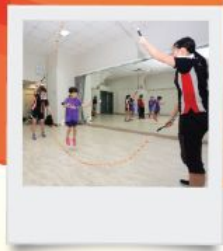
問到何柱霆未來目標，他直言希望帶領男女混合隊伍於世界賽奪冠，向世界展現香港運動員的努力。



讚好我們的專頁，可了解更多關於跳繩運動的發展資訊

www.facebook.com.hk/hkpsc.hk





周永樂
首位華人勇奪
男子花式世界冠軍

「花式跳繩教會我的是相信自己。」
身為地上最強花式舞者，誰料到周永樂小時候竟是沉默寡言，不敢表現自己的小男生。
「小時候性格比較內斂，習慣在他人背後，可當我參與跳繩運動後就明白到，要進步就要突破自己的舒適圈。」正因為競爭心，使周永樂踏出他的第一步。
「花式跳繩涉及團隊合作，隊員之間要互相理解才能做出好成績，當作不少隊員更成為好朋友，跳繩成為我擴闊眼界的契機。」
談到成為最強的關鍵，周永樂說心態最重要。
「找到自己喜愛做的事，不斷去鑽研、參考、創新，終有一天可以在世界舞台上為香港發光發亮。」



黃啟銘
連續兩屆
世界賽男團總冠軍成員

黃啟銘直言自己水平不及其他隊員，由始至終只靠著一個字——「追」。
「跳繩是一項只要你努力練習，就必然有回報的運動。為了跟上隊員步伐，這些年來我一直刻苦訓練。」
說到突破自己的心得，黃啟銘認為要認清自己優點。
「我不是一個全能型運動員，於訓練中發現自己跳躍力較高，於是刻苦訓練空翻以增加團隊表演的觀賞性。」
世上沒有不行的運動員，縱使能力不是最傑出，只要努力必定可以突破極限，成就奇蹟。



劉浩男
連續兩屆
世界賽男團總冠軍成員

看起來一臉自信的劉浩男原來也有迷惑的時候，小時候的他曾考上跆拳道黑帶，但之後停滯不前所以對自己有所懷疑，幸而他遇上花式跳繩。
「這是我參與過最多變最型格的運動。」

劉浩男於隊中同時兼任表演動作設計，型格背後他付出的汗水絕不比別人少。
「為了令我們的演出更特別，我特意去學習跳舞，希望將舞蹈元素加入跳繩表演，那時候滿腦子都是新動作意念。」
「上了大專後為平衡夢想和學業，放棄了玩樂和休息時間，說真的過程很難過，可我知道夢想不可以口講無憑，必須要身心力行。」
最終，他設計的花式動作令港隊站上世界冠軍頒獎台。



沈保衡
連續兩屆
世界賽男團總冠軍成員

「我小時候是一個懶散的人，可只有跳繩，訓練再苦我都捱過。」
對沈保衡而言，最大的轉捩點是一次被媽媽責罵的經歷。
「曾經有一段時間滿腦子只有跳繩，忽略了學業，因此被媽媽罵了一頓，更被沒收了繩子。為了可以再跳繩，我那段時間在學業上下了很大苦功，我想證明給家人看我可以同時應付學業和興趣。」
這份對家人的承諾實現至今，沈保衡順利考上大專的同時，亦為香港贏得跳繩世界冠軍殊榮。



繩就世界冠軍成長之路

活動(一)

合歡樂 創意 趣味集於一身

花式跳繩運動能提升學生健康運動意識、訓練手腳協調以及創意思維。學生既能在暑期班輕鬆遊樂，亦可學習到精湛跳繩技巧、提升自我感覺及擴闊社交圈子。

最強港隊教練團任教

教練團隊精英雲集，當中不乏前任及現任港隊成員，更多次曾於各本地、亞洲及世界賽事屢獲殊榮，實力驕人。

暑期分區興趣班

以多元遊戲教學內容，使小朋友於歡愉中感受花式跳繩樂趣，課程遍佈本港不同地區，不論您身在何處，亦可一同學習，跳出精彩暑假，適合4歲或以上新學員參與。
香港區：香港仔、灣仔、柴灣
九龍區：九龍城、油尖旺、深水埗
新界區：將軍澳、沙田、葵青、上水、屯門

觀塘訓練學校

如您在尋找一個時間更具彈性的課堂，相信本會「主場」觀塘訓練學校會為最佳之選。

幼兒班 (4-7歲)

*青苗班 (8-17歲)

兒童班 (8-13歲)

青年班 (14-17歲)

親子班 (學員及家長共兩名)

報讀精英班學員必須具一年或以上花式跳繩經驗

*青苗班由本會教練總監鄭淦元先生及本會資深教練團任教



全新暑期優惠!

優惠1:

同一學生同時報讀
兩個課程

學費可享
9折

另有同行優惠!

優惠2:

四位同時報讀
觀塘訓練學校
同一課程

學費可享
8折

優惠3:

兩位同時報讀
觀塘訓練學校
的兩個課程

學費可享
9折

註: 每位學員只可享用上述一項優惠，優惠不能同時使用，以上優惠只限暑期課程

完成暑期課程的學員，
將可以6折優惠價(\$150)
參與9月之級別計劃考核！
詳情將於暑期課堂上公布。

2017暑期課程之最新消息、報名表及章程，請瀏覽：
<http://www.hkrcs.com.hk/tc/course.aspx>

5695 2863



課堂時間表						
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09:00						精英班 觀塘訓練學校 09:00-10:30
10:00	SKT1701 幼兒興趣班A 10:00-11:00	SKT1708 幼兒興趣班C 10:00-11:00	SKT1716 幼兒興趣班G 10:00-11:00	SKT1725 幼兒興趣班H 10:00-11:00	SKT1731 幼兒興趣班I 10:00-11:00	精英班 觀塘訓練學校 10:00-11:30
11:00	SKT1702 幼兒興趣班B 11:00-12:00	SKT1709 幼兒興趣班D 11:00-12:00	SKT1717 幼兒興趣班F 11:00-12:00	SKT1726 幼兒興趣班J 11:00-12:00	SKT1732 幼兒興趣班K 11:00-12:00	精英班 觀塘訓練學校 11:30-12:30
12:00	SKT1703 兒童精英班A 12:00-13:00	SKT1710 兒童精英班C 12:00-13:00	SKT1718 兒童精英班E 12:00-13:00	SKT1727 兒童精英班G 12:00-13:00	SKT1733 兒童精英班I 12:00-13:00	精英班 觀塘訓練學校 12:30-13:30
13:00	SKT1704 兒童精英班B 13:00-14:00	SKT1711 兒童精英班D 13:00-14:00	SKT1719 兒童精英班F 13:00-14:00	SKT1728 兒童精英班H 13:00-14:00	SKT1734 兒童精英班J 13:00-14:00	精英班 觀塘訓練學校 13:30-14:30
14:00	SKT1705 兒童精英班A 14:00-15:30	SKT1712 兒童精英班C 14:00-15:30	SKT1720 兒童精英班E 14:00-15:30	SKT1729 兒童精英班G 14:00-15:30	SKT1735 兒童精英班I 14:00-15:30	精英班 觀塘訓練學校 14:30-15:30
15:00	SKT1706 青少年精英班A 15:00-16:30	SKT1713 青少年精英班C 15:00-16:30	SKT1721 青少年精英班E 15:00-16:30	SKT1730 青少年精英班G 15:00-16:30	SKT1736 青少年精英班I 15:00-16:30	精英班 觀塘訓練學校 15:00-16:30
16:00	SKT1707 青少年精英班A 16:00-17:00	SKT1714 青少年精英班C 16:00-17:00	SKT1722 青少年精英班E 16:00-17:00	SKT1731 青少年精英班G 16:00-17:00	SKT1737 青少年精英班I 16:00-17:00	
17:00	SKT1715 幼兒興趣班F 17:00-18:00	SKT1715 幼兒興趣班F 17:00-18:00	SKT1723 幼兒興趣班H 17:00-18:00	SKT1729 幼兒興趣班J 17:00-18:00	SKT1735 幼兒興趣班K 17:00-18:00	
18:00		精英班 觀塘訓練學校 18:30-19:30	精英班 觀塘訓練學校 18:00-19:00	精英班 觀塘訓練學校 18:00-19:00	精英班 觀塘訓練學校 18:00-19:00	
19:00				精英班 成人班 19:00-21:00	精英班 觀塘訓練學校 19:00-20:00	
20:00						
21:00						