



香港花式跳繩會

HONG KONG ROPE SKIPPING CLUB

Facebook: 香港花式跳繩會

網頁 : <http://www.hkrsc.com.hk>

查詢電話(whatsapp) : 5695 2863

香港花式跳繩會會訊

HKRSC NEWSLETTER

APRIL 2018



以繩育人 發展全能

跳繩讓孩子變得專心・堅毅・樂觀
面對壓力和挑戰



李心怡

速度跳繩世界冠軍的成長之路

現在就讀中三的心怡，在小一時因為加入興趣班而與花式跳繩會結緣，在Roy Sir的教導下，心怡愛上了跳繩，並且不斷進步，終於在小學四年級時，她下定決心參加精英訓練，並入選港隊，成為一位跳繩運動員。小小年紀但已經歷超過八年跳繩生涯，跳繩讓心怡學懂堅持、忍受誘惑及樂觀面對壓力和挑戰。你想知道跳繩如何讓心怡成長嗎？一同來看看心怡與媽媽及星級教練Roy Sir的故事。



跳繩是自己選擇的路 堅持下去 不輕言放棄

心怡媽媽說：「最初恰巧看到花式跳繩表演，覺得好型，所以就叫佢(心怡)學。」最初學跳繩只為培養興趣，怎料心怡愈來愈愛跳繩，並成為一位跳繩運動員。要同時兼顧學業及訓練，並不是一件簡單的事，可能當其他同學做完功課，她才結束訓練，並回家著手尚未動筆的功課。一開始心怡確實受不了這種生活，起了「放棄」的念頭，但因媽媽常常鼓勵她，無論在學業或花式跳繩方面都不給予壓力，終於讓她逐漸恢復信心，決定堅持走完自己選擇的路。花式跳繩的技術門檻並不高，但要精益求精，需要專心地重覆練習，並且不斷挑戰及突破自己，透過跳繩訓練的潛移默化，心怡漸漸養成專心、堅毅、樂觀面對壓力和挑戰的性格，這比學習精湛的跳繩技術更加可貴。



多元化的表演及運動訓練 易學難精的花式跳繩

跳繩不受場地及時間限制，只要一繩在手，隨時隨地都可進行這項帶氧運動，在短時間內鍛鍊身體，加強心肺功能及燃燒多餘脂肪。成為一名跳繩運動員的門檻不高，難就難在並非每個人都能堅持下去，高階的跳繩訓練包括體能、體操及隨音樂節奏的個人與團體花式練習。

心怡直言體能訓練是最辛苦的，但她明白體能訓練可強化肌肉，讓自己跳得更快。所以即使體能訓練的過程漫長而艱苦，她都會忍耐和堅持下去。從一開始便教導心怡的Roy Sir表示，從跳繩的過程中學會堅持及忍耐是非常重要的，為了讓運動員投入練習，他會把肌肉訓練和遊戲結合在一起，增加趣味性，並且會兼顧技術訓練及心理輔導，教導運動員面對壓力和挑戰。

在跳繩隊中學習團體精神 及互相扶持

心怡是花式跳繩會精英表演隊 Super Skipping Team的成員，成為運動員後，當生活逐漸剩下學業及跳繩，心怡是否曾感到單調無聊？對此，心怡肯定地回答無，因為在她看來，跟隊友一起訓練，樂趣遠大於去看電影、打遊戲機，這是她堅持跳繩八年的支柱之一。她坦言操練辛苦，但只要有隊友一起作伴，過程都會變得開心。看着她長大的 Roy Sir稱，心怡放假都會放棄其他娛樂時間參加訓練，與隊友自發約時間練習，非常刻苦。

成為Super Skipping Team的成員，心怡除了代表香港出席大大小小的國際比賽，亦不時參與各項大型匯演及公開活動，與隊友一同製造獨一無二的童年和回憶，這也是讓心怡一直堅持跳繩訓練的原因。

參加跳繩運動 培育孩子身心發展

跳繩運動不但能在短時間內鍛鍊身體，加強心肺功能及燃燒多餘脂肪，而且，更可培養學童的耐性和團隊精神。本會的跳繩班以「**以繩育人、發展全能**」為宗旨，除了教授跳繩技巧，更希望可以透過跳繩引導學員思考，培養學員正確的價值觀，讓學員成為一個有自信、樂觀積極及勇於挑戰困難的人。

花式跳繩會教練團

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。



班別偏佈全港各區 總有一班在你附近



本會興趣班遍佈全港各區，總有一班在你附近，孩子只需4歲或以上，便可報名參與。各區分區班上課地點，請瀏覽本會網頁最新消息：<https://coursesystem.hkrsc.com.hk/>

課程簡介

幼兒興趣班 (4-7歲) / 兒童興趣班 (8-14歲)

興趣班是花式跳繩的入門班，內容主要是教授單人花式、交互繩花式及基本體能訓練。課程結束後，學員可參與本會的級別考試，評估自己的學習進度及能力。有潛質及優秀的學員，更有機會被我們選拔參與精英培訓，成為下一個跳繩界的明日之星。

青苗種子訓練班 (7-14歲)

青苗種子訓練是花式跳繩的進階班，內容重點在加強訓練學生的體能、速度跳及進階花式跳繩技巧，增加學員對跳繩的興趣，從而發掘具潛質的學員成為跳繩代表隊的新力軍。課程結束後，學員可參與本會的級別考試，評估自己的學習進度及能力。如學員表現理想，有機會參加代表隊甄選，參與本地或國際賽事及表演。

暑期特別推介 幼兒星級教練培訓班 (4-7歲)

由最頂尖及深受家長歡迎的星級教練教授，課程內容結合體能訓練、跳繩技巧及遊戲，讓學童體驗最愉快的頂級培訓。

暑期特別推介 兒童星級教練培訓班 (8-14歲)

由超過十年教繩經驗的代表隊星級練任教，體驗世界冠軍級的頂尖培訓。冠軍級星級教練：Ken Sir

觀塘訓練總校 提供多個上課時段

本會的觀塘訓練總校，地點方便，上課時間選擇眾多，總有一個時段合你所需。

地點：觀塘工業中心第一期地庫E室（港鐵觀塘站D4出口，觀塘道大馬路旁）

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00 - 10:30 幼兒興趣班A	10:30 - 11:00 兒童興趣班C	11:00 - 11:30 兒童興趣班E	11:30 - 12:00 兒童興趣班G	12:00 - 12:30 兒童興趣班J	12:30 - 13:00 兒童興趣班L	13:00 - 13:30 恒常精英班B
13:30 - 14:00 兒童興趣班B	14:00 - 14:30 暑期青苗種子訓練班A	14:30 - 15:00 兒童星級教練培訓班A	15:00 - 15:30 兒童星級教練培訓班B	15:30 - 16:00 暑期青苗種子訓練班B	16:00 - 16:30 兒童興趣班D	16:30 - 17:00 兒童興趣班C
17:00 - 17:30 兒童興趣班F	17:30 - 18:00 兒童興趣班H	18:00 - 18:30 兒童興趣班K	18:30 - 19:00 兒童興趣班I	19:00 - 19:30 恒常分區班H	19:30 - 20:00 恒常分區班I	19:30 - 20:00 恒常精英班L
10:30 - 11:00 兒童興趣班A	11:00 - 11:30 兒童興趣班E	11:30 - 12:00 兒童興趣班G	12:00 - 12:30 兒童興趣班J	12:30 - 13:00 兒童興趣班L	13:00 - 13:30 兒童興趣班M	13:30 - 14:00 恒常精英班M
14:00 - 14:30 暑期青苗種子訓練班A	14:30 - 15:00 兒童星級教練培訓班A	15:00 - 15:30 兒童星級教練培訓班B	15:30 - 16:00 暑期青苗種子訓練班B	16:00 - 16:30 兒童興趣班D	16:30 - 17:00 兒童興趣班F	17:00 - 17:30 兒童興趣班H
17:30 - 18:00 兒童興趣班F	18:00 - 18:30 兒童興趣班H	18:30 - 19:00 兒童興趣班K	19:00 - 19:30 兒童興趣班I	19:30 - 20:00 恒常分區班H	19:30 - 20:00 恒常分區班I	19:30 - 20:00 恒常精英班O

*以上課時段只供參考，實際開班時間以網頁上公布的資料為準

*星期六恒常班及其他分區班上課時段，請到本會網站查閱：<https://coursesystem.hkrsc.com/>



級別計劃考試 挑戰更高目標 展示學習成果

為了讓學員有更具體的訓練目標及展示學習成果的機會，學員於課程後可參與級別計劃考試，考核內容由本會世界冠軍運動員設計，學員可透過考核客觀了解自己於跳繩運動上的水平，從而增強自信心及成功感

日期：2018年9月9日（星期日）上午

地點：聖公會油塘基顯小學（九龍油塘油塘道23號）

*詳情請瀏覽本會網頁公布的最新消息



2018暑期優惠雙重賞！

第一重：\$100暑期課程現金大獎賞

由4月10日至5月31日，凡成功報讀一個暑期課程，可即時獲得\$100課程現金券，於7月2日前報讀另一個暑期課程，可即時獲減\$100學費

第二重：\$250 級別考試現金大獎賞

學生於5月31日前報讀暑期課程，可減免\$250全數費用，以免費報考9月份的級別考試。5月31日後，學生於報讀暑期課程時同時報考級別考試，仍可減免\$150，以優惠價\$100報考級別考試

以上優惠詳情及條款，請瀏覽本會Facebook專頁



香港花式跳繩會
HONG KONG ROPE SKIPPING CLUB

會員特別優惠

現凡持此會訊上印刷的優惠碼：**U1800**

報讀暑期課程，可當現金\$50元使用，名額100個。現金券的使用方法及條約，詳情可參閱本會網頁的最新消息：<https://coursesystem.hkrsc.com.hk/>

\$50

報名方法

家長請登入本會網上系統，即時報讀課程及瀏覽暑期課程之最新消息和章程：

<https://coursesystem.hkrsc.com.hk/>



查詢電話(whatsapp)：
(852) 5695 2863