



Hong Kong Institute of Rope Skipping 香港花式跳繩學社
Rope Skipping Programme 花式跳繩訓練課程
October – November 2020 十月十一月號

Hong Kong Institute of Rope Skipping are offering complete and structured Rope Skipping courses with the aim of incubating self-actualization, interest in healthy living as well as realizing one's full athletic and competitive potential.

Our offered courses offer basic skills training for individual events, long rope events as well as team events, whereby participants can fully experience the joys of rope skipping. The training for our participants will take a holistic, interactive and progressive model ensuring steady growth while maintaining an enjoyable experience.

香港花式跳繩學社為青少年提供有系統之花式跳繩訓練，培養青少年對花式跳繩運動之興趣，並在訓練花式跳繩時培養挑戰自己的價值觀，亦藉此機會發掘有潛質之運動員。課程為學員提供基本花式跳繩動作訓練，涵蓋了基本單人繩、大繩及朋友跳花式，好讓學員體驗花式跳繩的樂趣。本課程採用進步性步態訓練法及遊戲學習法，使學員能在一個愉快的學習環境內享受循序漸進式及互動式的學習。

Course Details 課程內容：

	Family Fun! 親子課程	Nursery Nutriment! 幼兒興趣課程	Kids Kudos! 兒童興趣課程	Youth Training 青少年訓練課程	Adult Training 成人訓練課程	Private Training 自組課程
Target Age 對象	Aged 4-12 children with a parent 一位 4-12 歲 (連同一位家長)	Aged 3-6 3-6 歲	Aged 7-10 7-10 歲	Aged 10-18 10-18 歲	Aged 18 or above 18 歲或以上	Aged 3 or above 3 歲或以上
Duration 課堂時間	1 hour 1 小時	1 hour 1 小時	1 hour 1 小時	1 hour 1 小時	1 hour 1 小時	1 hour 1 小時
Time 時間	13:00-14:00 (Sun 日)	15:00-16:00 (Mon 一) 12:00-13:00 (Sun 日)	16:00-17:00 (Mon 一) 16:00-17:00 (Tue 二) 10:00-11:00 (Sun 日)	17:00-18:00 (Mon 一) 17:00-18:00 (Tue 二) 11:00-12:00 (Sun 日)	19:00-20:00 (Fri 五) 13:00-14:00 (Sat 六)	To be arranged
Attendance 人數	1-4 pair(s) 1-4 組	3-8	3-8	3-8	3-8	1-4
Trial Fee 試堂收費	/	每人 \$100	每人 \$100	每人 \$100	每人 \$100	每人 \$100
Price 價錢	\$1,200 for 2 lessons \$1,200 兩堂	\$1,200 for 4 lessons \$1,200 四堂	\$1,000 for 4 lessons \$1,000 四堂	\$800 for 4 lessons \$800 四堂	\$1,200 for 4 lessons \$1,200 四堂	Depends on attendance 因人數而定
Location 課程地點	Hong Kong Institute of Rope Skipping Unit 1203, Vogue Centre, 696 Castle Peak Road, Kowloon (Lai Chi Kok Station Exit C) 香港花式跳繩學社總部 九龍青山道 696 號時采中心 1203 室 (荔枝角地鐵站 C 出口)					



Family Fun! 親子課程

This course provides a great opportunity and space for parents to spend quality time with their children through the fun medium of Rope Skipping. It is a different approach to create memories with your children while engaging in a healthy lifestyle. The program also allows parents and children to gain a deeper understanding for one another whereby, parents will be able to witness the development of the child.

本課程能提供空間及機會予家長和子女有互動的時間，透過跳繩連繫雙方，促進親子關係。學習基本的入門花式，可在假期與子女共同參與，作為一個可持續的親子活動。家長亦可透過與子女共同運動改善身體素質。另外，本課程亦會提供家長與子女透過運動一起溝通，互相尊重欣賞的機會。家長亦能觀察兒童的成長，以了解孩子的需要及能力。

Target Age 對象	Course Code 課程編號	Day of Week 星期	Time 時間	Capacity 人數	Fee 費用
Aged 4-12 children with a parent 一位 4-12 歲 (連同一位家長)	F001	Sun 日	13:00 – 14:00	1-4 pair(s) 1-4 組	\$1,200 for 2 lessons \$1,200 兩堂

Nursery Nutriment! 幼兒興趣課程

This course is tailored towards children 3-6 years of age. Putting emphasis on allowing the child to experience the joys of Rope Skipping through which they will be able to learn how to better physically articulate and coordinate themselves, aiding in walking, balancing or posture. To do this our course includes different elements of competitive rope skipping such as; individual events, long rope and team events allowing children to learn to develop in a wholesome manner. While remaining a welcoming challenge to young children the mode of instruction will adopt a child friendly manner in an effort to best communicate with children.

本課程適合 3-6 歲的幼兒，著重讓小朋友體驗花式跳繩的樂趣，從中調整學童行走步態及姿勢轉換。幼兒已具備基本的認知能力及模仿能力，學習跳繩目的是讓提高智能發育能力。幼兒考慮到小朋友應多以提高身體不同部位的協調性，所以課程當中包含個人繩花式，大繩花式等等，讓小朋友可以充分提升各方面能力，同時訓練小朋友的。教授方法方面，本社會分拆每個花式的動作，令小朋友即使面對較難的花式亦能較快上手，配合簡單的用字，照顧不同學習能力的小朋友。

Target Age 對象	Course Code 課程編號	Day of Week 星期	Time 時間	Capacity 人數	Fee 費用
Aged 3-6 3-6 歲	N001	Mon 一	15:00-16:00	3-8	\$1,200 for 4 lessons
	N002	Sun 日	12:00-13:00		\$1,200 4 堂

Kids Kudos 兒童興趣課程

This course is tailored towards children at 7-10 years of age. Children at this age are extremely curious and eager to learn, to match the pace of their racing brains our course offers a booster lesson for their physicality but aiming at specific areas of fitness such as coordination, muscular reactivity, balance and rhythmic sense.

Within the course, children will be taught introductory Rope Skipping techniques in various events with hopes of improving participant's self-esteem and team spirit.

本課程適合 7-10 歲參加，兒童於這時期的探索慾望及學習能力變得很強，本課程能進一步增強兒童的動作能力，如身體平衡、肌肉的靈活度、持續力、敏捷及節奏感。當中會教授進階花式，如個人繩多重動作，力量動作等。增加學員對於花式跳繩的了解，提升個人技術。從中增強學員的自信心及加強學員的身體機能，也在個人雙人花式或大繩團體花式中增加與人相處的機會，培養團體精神。

Target Age 對象	Course Code 課程編號	Day of Week 星期	Time 時間	Capacity 人數	Fee 費用
Aged 7-10 7-10 歲	K001	Mon 一	16:00-17:00	3-8	\$1,000 for 4 lessons \$1,000 4 堂
	K002	Tue 二	16:00-17:00		
	K003	Sun 日	10:00-11:00		



Youth Training 青少年訓練課程

This course is tailored towards children at 10-18 years of age. This course provides a uniform curriculum that stresses upon different elements of competition Rope Skipping. Our intense while fulfilling curriculum allows participants to incubate interests and ultimately realize one's full potential.

本課程適合 10-18 歲參加。本課程會以一個統一的制度以教授不同跳繩花式，學員能循序漸進地學習跳繩技巧，以發掘自己的興趣及能力。

Target Age 對象	Course Code 課程編號	Day of Week 星期	Time 時間	Capacity 人數	Fee 費用
Aged 10-18 10-18 歲	Y001	Mon 一	17:00 – 18:00	3-8	\$800 for 4 lessons \$800 4 堂
	Y002	Tue 二	17:00 – 18:00		
	Y003	Sun 日	11:00 – 12:00		

Adult Training 成人訓練課程

This course is tailored towards adults at 18-year-old or above. This course provides a uniform curriculum that stresses upon different elements of competition Rope Skipping. Our intense while fulfilling curriculum allows participants to incubate interests and ultimately realize one's full potential.

本課程適合 18 歲或以上的成人參加。本課程會以一個統一的制度以教授不同跳繩花式，學員能循序漸進地學習跳繩技巧，以發掘自己的興趣及能力。

Target Age 對象	Course Code 課程編號	Day of Week 星期	Time 時間	Capacity 人數	Fee 費用
Aged 18 or above 18 歲或以上	A001	Fri 五	19:00 – 20:00	3-8	\$1,200 for 4 lessons \$1,200 4 堂
	A002	Sat 六	13:00 – 14:00		

Private Course 自組跳繩課程

Participants are able to coordinate session times and dates to their own accord (except the timeslot scheduled for regular courses). This course provides a uniform curriculum that stresses upon different elements of competition Rope Skipping. Our intense while fulfilling curriculum allows participants to incubate interests and ultimately realize one's full potential.

學員可彈性自組常規課程以外的日期及時間。本課程會以一個統一的制度以教授不同跳繩花式，學員能循序漸進地學習跳繩技巧，以發掘自己的興趣及能力。

Target Age 對象	Course Code 課程編號	Day of Week 星期	Time 時間	Capacity 人數	Fee 費用
Aged 3-6 3-6 歲	PCkid	自訂	自訂	1-4	1person: \$600 / per head per lesson 2person: \$400 / per head per lesson 3person: \$350 / per head per lesson 4person: \$300 / per head per lesson 一人開班: 每人每堂 \$ 600 二人同行: 每人每堂 \$ 400 三人同行: 每人每堂 \$ 350 四人同行: 每人每堂 \$ 300
Aged 6-10 / 10-18 6-10 歲或 10-18 歲	PCyouth	自訂	自訂	1-4	1person: \$550 / per head per lesson 2person: \$300 / per head per lesson 3person: \$225 / per head per lesson 4person: \$200 / per head per lesson 一人開班: 每人每堂 \$ 550 二人同行: 每人每堂 \$ 300 三人同行: 每人每堂 \$ 225 四人同行: 每人每堂 \$ 200
Aged 18 or above 18 歲或以上	PCadult	自訂	自訂	1-4	1person: \$800 / per head per lesson 2person: \$400 / per head per lesson 3person: \$350 / per head per lesson 4person: \$300 / per head per lesson 一人開班: 每人每堂 \$ 800 二人同行: 每人每堂 \$ 400 三人同行: 每人每堂 \$ 350 四人同行: 每人每堂 \$ 300

Private Fitness Course 自組健身課程

香港花式跳繩學社有限公司 HKIRS LIMITED

Unit 1203, Vogue Centre, 696 Castle Peak Road Kowloon

info@hkirs.com.hk

M: (852) 6652 0722 F: (852) 2682 6738

HKIRS.COM.HK



HONG KONG INSTITUTE OF ROPE SKIPPING

香港花式跳繩學社

Participants are able to coordinate session times and dates to their own accord (except the timeslot scheduled for regular courses). This course combines jump rope and fitness to get you fit fast. Our coaches will tailor-made a fitness plan to help you get a step closer to achieving your goals.

學員可彈性自組常規課程以外的日期及時間。本課程結合跳繩及健身元素，按照學員訂立的目標，以專門訂制減脂 / 健康 / 輕鬆學花式跳繩等計劃。

Target Age 對象	Course Code 課程編號	Day of Week 星期	Time 時間	Capacity 人數	Fee 費用
單堂收費	PCfitness	自訂	自訂	1-4	1person: \$700 / per head per lesson 2person: \$600 / per head per lesson 3person: \$500 / per head per lesson 4person: \$400 / per head per lesson 一人開班: 每人每堂 \$ 700 二人同行: 每人每堂 \$ 600 三人同行: 每人每堂 \$ 500 四人同行: 每人每堂 \$ 400
一次性報 5 堂 package (有效期 30 日)		自訂	自訂	1-4	1person: \$3,500 / per head per package 2person: \$2,200 / per head per package 3person: \$1,500 / per head per package 4person: \$1,200 / per head per package 一人開班: 每人 \$ 3,500 二人同行: 每人 \$ 2,200 三人同行: 每人 \$ 1,500 四人同行: 每人 \$ 1,200

課程策劃	教練團隊
張柏鴻 課程總監 前世界紀錄保持者 <ul style="list-style-type: none"> 2015 男團交互繩速度接力 2014 男子個人繩速度接力 世界跳繩錦標賽及亞洲跳繩錦標賽 <ul style="list-style-type: none"> 2015 第八屆亞洲跳繩錦標賽 15 歲或以上 男子個人賽及男子團體總冠軍 2014 世界跳繩錦標賽及世界跳繩青年錦標賽 - 男子個人賽全球總成績第三名 2014 世界跳繩錦標賽男子團體賽全球總成績第五名 2012 世界跳繩錦標賽男子團體賽全球總成績第二名 2012 世界跳繩錦標賽男子個人賽全球總成績第六名 教練資格 <ul style="list-style-type: none"> 中國香港跳繩總會 香港代表隊 2018 總教練 7 年青苗及精英培訓教練 中國澳門跳繩協會 澳門代表隊教練 中國香港跳繩總會 香港代表隊教練及運動員 2013 及 2014 年德國「Skip with friend International Rope Skipping Camp」教練 中國香港跳繩總會公關部召集人 	中國香港跳繩總會 香港代表隊運動員 多年花式跳繩經驗及教學經驗 數項花式跳繩比賽裁判資格

報名辦法

- 網上報名: <https://hkirs.simplybook.asia>
- 報名後 3 個工作天內將會收到確認 WhatsApp
- 收到 WhatsApp 後請以以下途徑付款:
 - 銀行入帳: 銀行櫃台職員、自動櫃員機、電話理財、網上理財**
戶口名稱: "HKIRS Limited" 或 "香港花式跳繩學社有限公司"
香港上海匯豐銀行: (004)-124-247404-838 (註: 如跨行轉帳需添加前方銀行編號)
 - PayMe**
付款號碼: (852) 6652 0722
- 成功付款後, 可 WhatsApp 提交付款證明(截圖/入數紙)。(請註明學員名稱及 Booking Code)

名額有限, 先到先得, 額滿即止。

香港花式跳繩學社有限公司 HKIRS LIMITED

Unit 1203, Vogue Centre, 696 Castle Peak Road Kowloon

info@hkirs.com.hk

M: (852) 6652 0722 F: (852) 2682 6738

HKIRS.COM.HK



HONG KONG INSTITUTE OF ROPE SKIPPING

香港花式跳繩學社

備註

1. 試堂只限新生使用，每人只限試堂一次，每位\$100（親子班則不設試堂）。
2. 學員需於付款後 30 天內完成試堂。
3. 報名一經接納，報名費將不予退回或轉讓給其他人。
4. 常規課程最少開班人數為 3 人（親子班除外）。
5. 跳繩及健身自組課程的所有學員需於已預約的時間同時出席課堂，缺席者將不獲補堂及退款。
6. （適用於一次性 5 堂健身課程 package）第一堂會作為有效期之第一日，學員需於 30 天內出席 5 堂，逾期者將不獲補堂及退款。
7. 所有課程均不設任何假期及病假。
8. 本學社只會提供上課時所用到的大繩，請學員自備個人繩。如需購買，請於付款前以 WhatsApp 通知本學社職員，本學社將於第一課派發已訂購的器材。
9. 成功報名及付款的參加者將會於第一堂 3 天前接獲本會職員再次確認報名。
10. 若天文台於課程開始前兩小時已發出八號颱風警告或黑色暴雨警告，當日課堂即告取消，補課日期再行另訂。補課日期及時間由本會決定，如學員未能出席補課，將不獲退款。
11. 參加者必須同意遵守及接受參加者須知及其細則。本學社擁有修改及解釋以上規則的權利。

報名及查詢

課程報名由即日開始，如有任何問題，歡迎 WhatsApp (852)6103 5306 或發電郵到 info@hkirs.com.hk 與本學社聯絡。

- 課程網頁：<http://hkirs.com.hk/>
- 查詢熱線：(852) 6103 5306
- 電郵：info@hkirs.com.hk

香港花式跳繩學社有限公司 HKIRS LIMITED

Unit 1203, Vogue Centre, 696 Castle Peak Road Kowloon

info@hkirs.com.hk

M: (852) 6652 0722 F: (852) 2682 6738

HKIRS.COM.HK