

# 香港航空青年團

## HONG KONG AIR CADET CORPS

No. 1F Shiu Fai Terrace, Wan Chai, Hong Kong

Tel: 2712 8900 Fax: 2715 6944

From: Phy Asmt Flt, SD Wg	To: All OC Major Units
Email: <a href="mailto:phyasmt@gmail.com">phyasmt@gmail.com</a>	cc: DCO SD&S, OC SD&S Gp, OC SD Wg
Ref: PT_Memo2607_Rope Skipping_Exp_Day_02142026	Date: 14 Feb 2026

### 花式跳繩體驗日

花式跳繩講求協調、敏捷和創意，符合本團的訓練宗旨。本組舉辦是次活動旨在透過參與花式跳繩運動增強團員的體能和身體協調能力。活動詳情如下：

	花式跳繩體驗日
日期：	2026 年 2 月 28 日（星期六）
時間：	下午 12 時 30 分 至 下午 4 時 30 分
地點：	香港管理專業協會李國寶中學
費用：	全免
對象：	學員及成年團員
名額：	20 人（先到先得，額滿即止）
活動內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 花式跳繩運動及裝備介紹</li><li>➤ 基本花式跳繩技巧及動作</li><li>➤ 個人花式及雙人花式示範</li><li>➤ 花式跳繩互動體驗</li></ul>
教練資歷：	香港花式跳繩會註冊教練
截止日期：	2026 年 2 月 21 日 下午 11 時 59 分前
備註：	<ul style="list-style-type: none"><li>• 服飾：本團 T 恤、長運動褲、運動鞋</li><li>• 本組會為參加者提供拍子繩</li></ul>

有興趣團員請填妥報名表（附件）電郵至 [phyasmt@gmail.com](mailto:phyasmt@gmail.com)，電郵主題如下：[RSED] Rope Skipping Application\_XXXUnit 並於活動當日交回已填妥的體能活動適應能力問卷與你（附件二）。如有任何查詢，可電郵致 [phyasmt@gmail.com](mailto:phyasmt@gmail.com) 與本組聯絡。

附件：

1. 報名表（附件一）
2. 體能活動適應能力問卷與你（附件二）

黃冠立 專業中尉  
體能評核組主管  
技能發展及支援部