

跳繩強心計劃



主講：伍于健醫生

「跳繩強心」競賽及培訓委員會主席

Website: www.jumprope.org.hk

主辦機構



香港心臟專科學院

Hong Kong College of
Cardiology

(香港政府認可的非牟利慈善團體)
(獲稅務豁免)

開展日期

- 參考加拿大的模式
- 1998年中籌辦，獲得教育署及衛生署全力支持
- 1999年6月在聖保祿中學及加拿大國際學校舉行試驗計劃
- 1999年10月2日進行啟動儀式，「跳繩強心」計劃正式在香港推行



參與學校

- 每年約有150 – 200間學校參加
- 至今共有約542間中、小學校，超過60萬位學生曾經參加，計劃深受歡迎



計劃宗旨

- 鼓勵年青一代多做運動，藉此建立健康的生活模式，以減低患上心臟病及中風的機會



計劃模式

- 跳繩強心計劃內容包括四部份：
 - 教授學生跳繩花式
 - 心臟健康教育
 - 籌款及推廣心臟健康訊息
 - 在校內舉行跳繩同樂日

師資培訓

- 從2000年開始舉辦了26個「初級跳繩導師證書班」，共有2,249位老師成功獲取證書。



跳繩的好處

- 器材簡單
- 所需活動範圍較少
- 參與人數不限
- 花式有趣多變
- 有效增強心肺功能
- 可訓練手腳協調
- 可作為親子活動



三贏局面

- 學生
- 學校
- 教練



學生

- 強心健體
- 增強自信
- 學習團隊合作精神



學生

- 衝出亞洲、挑戰世界

 - 亞洲跳繩錦標賽

 - ◆ 第三屆 (馬來西亞主辦) 2005年2月
香港獲取12金、20銀、14銅
 - ◆ 第四屆 (印度主辦) 2007年2月
香港獲取39金、17銀、7銅
 - ◆ 第五屆 (香港主辦) 2009年7月
香港獲取24金、26銀、23銅



學生

• 衝出亞洲、挑戰世界 (續)

世界跳繩錦標賽

第五屆 (澳洲主辦) 2004年7月 - 香港沒有任何獎牌

第六屆 (加拿大主辦) 2006年7月 - 香港獲取5金、7銀、1銅

第七屆 (南非主辦) 2008年7月 - 香港獲取7金、6銀、4銅

第八屆 (英國主辦) 2010年7月

→ 期望再創佳績



學校

- 校際花式跳繩比賽
- 健康月、健康日
- 社區表演



學校

- 香島中學 - 千人跳繩操



教練

- 由興趣到專業
- 從邊緣學生到資深教練



聯絡方法

辦公室地址：

香港中環夏慤道12號美國銀行中心11樓1116室

電話：(852) 2899-2035

傳真：(852) 2899-2045

電郵：jumprope@netvigator.com

網址：www.jumprope.org.hk