



學校花式跳繩計劃

MVPA60



全能技巧工作室
MASTERFUL STUDIO

學校花式跳繩計劃

MVPA60



計劃目的

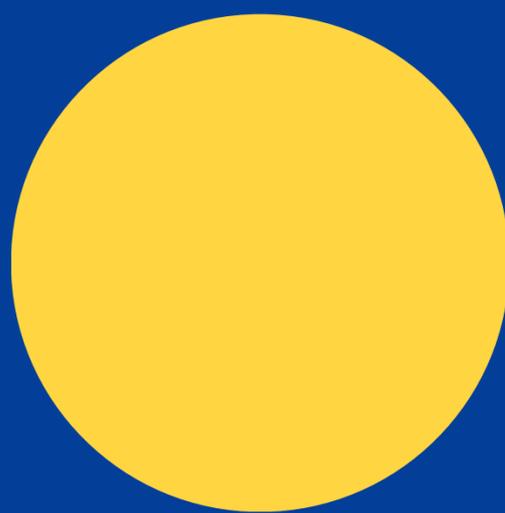
本提案旨在推出「學校花式跳繩計劃」,藉此協助學校有效運用政府提供的校園體育津貼。我們公司作為具備專業跳繩訓練經驗的服務商,能夠為學校度身訂造一系列富創意和互動的跳繩活動,推動學生建立積極主動的運動習慣,同時提升MVPA60等體能指標。計劃涵蓋開發跟蹤系統、組織校際比賽、改善訓練設施等多個範疇,希望能夠讓學校及師生全面投入校園體育氛圍。

花式跳繩背景

跳繩運動是一項簡單易學、能夠全方位鍛煉身體的運動項目。不同於傳統的單人跳繩,花式跳繩融合了舞蹈、體操等元素,讓參與者在掌握基本技巧的同時,還能發揮創意,展現個人特色。隨著近年運動科技的迅速發展,跳繩運動也結合了移動應用程式、互聯網等元素,使運動訓練更加智能化和趣味化。我公司擁有多年豐富的花式跳繩教學經驗,熟悉學校體育活動的需求,能為學校提供專業而貼心的服務。

本工作室背景

本工作室由三位資深的港隊跳繩教練所成立，曾多次代表香港參加國際性比賽並屢獲佳績，更曾打破各比賽的紀錄



本工作室自創立以來透過不同渠道致力推廣花式跳繩，當中包括開辦各種適合不同水平人士參與的課程，冀透過豐富的跳繩經驗培訓更多花式跳繩運動員；設有完善的教學團隊，為學校提供專業且合適的教學方案，以達致最佳的訓練效果；舉辦不同類型比賽予本地學校，冀學生能從中汲取比賽經驗，有助學生發展。

本工作室深信一套合適的教學方案可提高不同年齡及能力的學生對跳繩的興趣，並有助學校發展花式跳繩運動。

學校花式跳繩計劃

MVPA60



計劃包括以下內容

1) 花式跳繩設備

經此計劃購買；

高品質拍子繩 30 條 (原價 HKD 100 /條)

送 4 條 大繩 (原價 HKD 150/條) **(FREE)**

2) 校內表演推廣

在計劃開始之前，本工作室教練會到校進行表演推廣，示範不同花式以及讓同學了解花式跳繩運動，吸引同學參與計劃。

(原價 HKD 1000)

3) MVP60挑戰

設立每月的MVP60挑戰，學生需要在每星期平均每天累積最少60分鐘的中等至劇烈強度的跳繩活動。

學生可以在學校內的指定區域進行跳繩，並將活動時間記錄下來。

達到計劃要求，可以獲得電子獎狀，獎品及禮品
(原價 HKD 1000)



4) 提供訓練課程

在計劃期內，安排定期向不同年級的學生提供跳繩訓練課程，教授學生跳繩技巧和訓練方法。

這些課程可以在體育課堂、課後活動或特別安排的時間進行。

為期42節的跳繩技巧教學課 (HKD 300/節 X 42節 = HKD 12600) (一節課堂為 1小時)

預算: 15800 HKD

加購內容

計劃可提供項目(可選擇多個)



1) 提供線上資源

約4000 HKD

本工作室會為全校學生提供網上學習平台，構建涵蓋從初階到進階的跳繩教學，利用線上平台的優勢，提供方便、靈活的學習方式，讓學生隨時隨地學習。

網上學習平台會提供基礎教學影片：影片涵蓋花式跳繩知識、基本花式跳繩技巧、器材簡介等等 和 學界花式動作影片：設有學界花式動作示範及簡單教學 以及 花式套路影片：提供不同難度的花式跳繩套路，針對進階學習者的需求。

透過網上學習平台可以推廣跳繩，讓所有學生認識花式跳繩及學習基礎跳繩技巧。讓學生可以自主安排時間進行學習和練習運動興趣，令學生對跳繩運動的興趣增強，形成長期運動習慣。最後能減輕老師的壓力，令學生能夠從線上資源尋找解決方法。

加購內容

計劃可提供項目(可選擇多個)



2) 跳繩社團運營

為學校提供校隊或表演隊的社團運營，可以在計劃中挑選合適學員，參加進階課程。

為期一學年的社團運營及指導費用(約20節的跳繩進階課程)

**為期 20 節的跳繩技巧教學課
(HKD 800/節 X 20節 = HKD
16000) (一節課堂為 1.5小時)**

加購內容

計劃可提供項目(可選擇多個)



3) 校園跳繩比賽

提供一個成果展現機會，在校園舉辦比賽。鼓勵全校師生參與

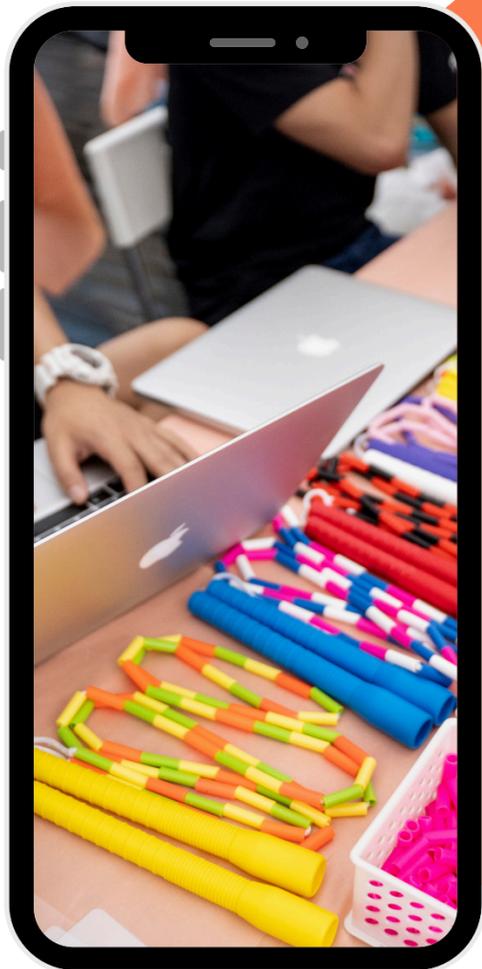
營造校園跳繩氛圍設立多個組別如個人賽、班際賽等。

約8000 HKD

加購內容

(可選擇多個)

計劃可提供加購項目



4) MASTERFUL JUMP 互動運動系統

約15000 HKD

Masterful Jump 互動運動系統
可以提供智能化的訓練模式把跳繩
數據輸入系統會提供訓練目標和時
間。

CONTACT US



***如學校有其他項目建議，可聯絡我們再作討論。**



查詢電話：57238006 徐教練

EMAIL: INFO@MASTERFULSTUDIO.COM

WEBSITE: [HTTPS://MASTERFULSTUDIO.COM/](https://masterfulstudio.com/)