

established since 1999

跳繩強心「預備章」評審紀錄

參加者姓名：_____ (中) _____ (英)

學校：_____ 評審日期：_____

基本訓練	動作	要求	達到要求 加(✓)	基本訓練	動作	要求	達到要求 加(✓)
(最少完成其中三項) 手部動作	左手擺前繩	10 次		(最少完成其中三項) 腳部動作	雙腳原地跳	10 次	
	右手擺前繩	10 次			左右開合跳	10 次	
	左手擺後繩	10 次			前後開合跳	10 次	
	右手擺後繩	10 次			左腳單腳跳	5 次	
	雙手擺前繩	5 次			右腳單腳跳	5 次	
	雙手擺後繩	5 次			單車步	連續 20 次	

跳前繩 (必須完成)	雙腳向前跳繩，小朋友成功過繩為 1 次，途中失手可繼續跳，不需要重新計算。	1 分鐘內成功跳 5 次	蓋章：
---------------	---------------------------------------	--------------	-----

健康問答題：

1. 請圈出哪些圖片是不良的生活習慣。

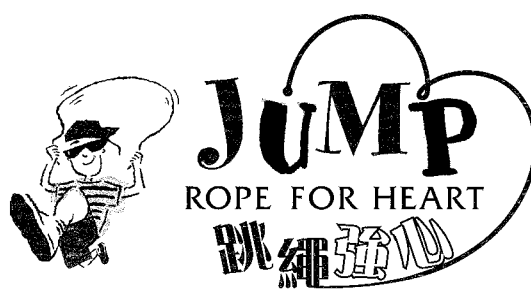


2. 請圈出哪些食物對身體有好處。



Room 1116, Bank of America Tower
12 Harcourt Road, Central, Hong Kong
Tel: (852) 2899 2035
Fax: (852) 2899 2045
E-mail: jump rope@netvigator.com
Website: www.jump rope.org.hk

Organized by:
Hong Kong College of Cardiology



established since 1999

香港中環夏慤道12號
美國銀行中心1116室
電話：(852) 2899 2035
傳真：(852) 2899 2045
電子郵件：jump rope@netvigator.com
網址：www.jump rope.org.hk

主辦機構：
香港心臟專科學院