

星章躍升 — HKCAJ 雜耍技術星章檢定培訓班

Level 1（基礎級：Grade 1 至 Grade 3）四大專修道具班別招生指南

 **報名溫馨提示：四大道具為獨立班別，絕不捆綁銷售！**

學員只需根據個人興趣選擇【其中一種道具班別】報讀即可！每個班別各自獨立授課與開班。

拋波專修班

逢星期日 14:00 - 15:00

- 開課日期：9月13日（每週1堂）
- 專攻 Toss Juggling 技巧
- 全期 10 堂（Grade 1-3）
- 一次過報名即送專業拋波！

扯鈴專修班

逢星期六 19:00 - 20:00

- 開課日期：9月12日（每週1堂）
- 專攻 Diabolo 運鈴與花式
- 全期 10 堂（Grade 1-3）
- 一次過報名即送專業扯鈴！

花棍專修班

逢星期日 15:00 - 16:00

- 開課日期：9月13日（每週1堂）
- 專攻 Flowerstick 打擊花式
- 全期 10 堂（Grade 1-3）
- 一次過報名即送專業花棍！

轉碟專修班

逢星期六 20:00 - 21:00

- 開課日期：9月12日（每週1堂）
- 專攻 Spinning Plate 平衡技
- 全期 10 堂（Grade 1-3）
- 一次過報名即送專業轉碟！

星級專業師資團隊

本課程由中國香港雜耍總會 (HKCAJ) 官方認證高級教練團隊親自執教。團隊成員具備超過 5 年以上之專業舞台表演及系統化教學經驗，並曾於本地及海外多項頂尖雜耍大賽中榮獲無數殊榮。導師團隊將以最專業、安全及具啟發性之教學法，引導每位學員精準掌握星章技術要領。

JSTP 導師技能認證課程 — 教學資格銜接說明

根據 JSTP (Juggling Skills Tutor Program) 導師技能認證課程之規定，學員於技術星章培訓班完成相關階段並通過考核，可銜接獲得相應之技術教學資格（須同時完成 JSTP 相關課程及考核）：

- 完成 Grade 2 考核合格：可銜接獲得技術方面之「助教資格」（Assistant Instructor）。
- 完成 Grade 3 考核合格：可銜接獲得技術方面之「導師資格」（Certified Instructor）。

單一班別報名優惠與贈品政策（按個人報讀之班別計算）

【全期一次過付清優惠】：一次性報讀及繳付單一道具班別之全期 10 堂（\$5,000），即獲免費贈送該專修項目之專業個人道具一套（於首堂即時領取，無須等待完成課程）！同時享有首期學費折扣（總價省 \$600）。

【分期 / 獨立階段報名】：按階段分期報名單一班別者（Grade 1: \$1,200 / Grade 2: \$1,650 / Grade 3: \$2,750），課堂上將提供練習道具使用，即使完成課程亦不會獲得贈送道具。

Grade 3 音樂編排教學與獨立考核日安排

課堂指導表演編排 (Grade 3 專屬)：在 Grade 3 的 5 堂課堂中，導師將親自指導學員如何根據自選音樂剪輯、對拍、設計動作過渡與編排短套路 (Showcase)，學員需根據該 Grade 所學內容編排個人表演套路。

獨立考核日安排：正式考核日不包含在 10 堂常規課程內，屬於獨立舉辦之考核活動。學員完成 Grade 3 學習並編排好表演套路後，可自由報名參加獨立考核日（參加考核日須額外支付考核費用，詳情請參考《技術星章考核規章官方手冊》）。

星章考核獨立彈性：各級星章考核均獨立進行，即使未報考 Level 1 考核，學員亦可直接報考 Level 2 星章或報讀 Level 2 課程。

單一道具班別 — 課程收費與階段模式

單一班別報名模式 / 階段	課堂數目	總時數	報名費用	道具安排與 JSTP 教學資格銜接
Grade 1 基礎啟蒙班	2 堂	2 小時	\$1,200 (約 \$600/堂)	課堂提供借用道具（不設贈送）。建立基礎操作與姿態。
Grade 2 變奏進階班	3 堂	3 小時	\$1,650 (\$550/堂)	課堂提供借用道具。合格可銜接獲得 JSTP 技術助教資格。
Grade 3 躍升挑戰班	5 堂	5 小時	\$2,750 (\$550/堂)	含音樂編排指導。合格可銜接獲得 JSTP 技術導師資格。
全期 Level 1 一次過報名 (10 堂)	10 堂	10 小時	\$5,000 (即省 \$600)	即時免費獲贈該班別之專業個人道具一套 (首堂領取)！

四大獨立班別詳細教學大綱（任選其一報讀）

【獨立班別 A】拋波技術星章專修班 (Toss Juggling Class) — 逢星期日 14:00-15:00

Grade 1 基礎啟蒙與三波入門班（共 2 堂 / 2 小時）

- 第 1 堂 (單雙球基礎與 Cascade 入門)：正確站姿、手肘夾緊與拋接高度控制（對應 A 組防掉落標準）；訓練單球拋接、2in1 雙球單手運作（目標 10 次 Catch）；3 波 Cascade 基礎拆解與 30 次 Catch 門檻衝刺。
- 第 2 堂 (變奏軌跡與 Grade 1 階段總結)：學習 3 波 High-Low Cascade（15 次 Catch）與 Reverse Cascade（15 次 Catch）；3 波 Half Shower 左右手交替（15 次 Catch）；期末課堂模擬測試與評核，頒發內部結業證書。

Grade 2 變奏串聯與圖形進階班（共 3 堂 / 3 小時）

- 第 1 堂 (Tennis 與節奏變換)：複習 Cascade 穩定度；學習 3 波 Tennis（15 次 Catch）與經典 423 節奏（10 次 Catch）。
- 第 2 堂 (手部花式與空間控制)：學習 3 波 Fake Columns（10 次 Catch）與 Columns 垂直直上直下（3 組）；學習 3 波 Yo-Yo 與 Oy-Oy（各 10 次 Catch）。
- 第 3 堂 (身位配合與 Grade 2 階段總結)：學習 The W 軌跡變化（10 次 Catch）與 3 波過腳（左右各 1 組）；針對 B 組（流暢度與節奏控制）進行微調與課堂測試（考核合格具獲 JSTP 助教資格前提）。

Grade 3 躍升挑戰與綜合短套路班（共 5 堂 / 5 小時）

- 第 1 堂 (捕捉與手部特技)：挑戰 3 波 貓抓 (Cat Catch)（9 次 Catch）；學習 3 波 企鵝步/企鵝手（左右各 1 組）。
- 第 2 堂 (動態旋轉與風車技巧)：學習 3 波 1up 360 度轉身（1 組）；學習 3 波 Windmill 風車招式（15 次 Catch）。
- 第 3 堂 (進階循環與音樂風格選曲)：學習 3 波 Shower 單向循環（9 次 Catch）；531 基礎幻覺數字組合（1 組）；指導學員挑選個人考核音樂與對拍基礎。
- 第 4 堂 (交叉軌跡與音樂表演編排)：學習 3 波 Rainbow Cross 彩虹交叉；指導學員將 Grade 3 招式串聯 (Combo) 配合音樂節奏，編排個人表演短套路。
- 第 5 堂 (套路總練排與表演呈現)：整合全期招式進行自選音樂表演總練排，導師給予個人化修改建議（考核合格具獲 JSTP 導師資格前提）。

【獨立班別 B】扯鈴技術星章專修班 (Diabolo Class) — 逢星期六 19:00-20:00

Grade 1 基礎啟蒙與繩結入門班（共 2 堂 / 2 小時）

- 第 1 堂 (起鈴與基礎繩結)：學習標準起鈴方法與魔術結；學習魚躍龍門（左右手交替）。
- 第 2 堂 (點水與基礎收放鈴)：學習簡單點水（左右）與點水放棍；學習上棍技巧與基礎拋鈴動作，進行 Grade 1 內部課堂測試。

Grade 2 翻轉花式與轉身進階班 (共 3 堂 / 3 小時)

- 第 1 堂 (網型與翻滾技巧)：學習蜘蛛網與猴子翻筋斗；學習金蟬脫殼與摩天輪、進階摩天輪。
- 第 2 堂 (望月與拋鈴變奏)：學習望月及望月放棍 3 圈、卡鈴；學習拋鈴跳繩 x4。
- 第 3 堂 (轉身與鞭鈴驗收)：學習拋鈴轉身 x3 與鞭鈴；進行 Grade 2 內部課堂測試 (考核合格具獲 JSTP 助教資格前提)。

Grade 3 運鈴加速與雙棍挑戰班 (共 5 堂 / 5 小時)

- 第 1 堂 (高速運鈴與書包技巧)：學習圓圈加速 x10；學習上下運鈴 x10 與書包招式。
- 第 2 堂 (穿梭與手部迴旋)：學習過手 x5 與過腳 x5；學習單手迴旋。
- 第 3 堂 (反向點水與音樂選曲配合)：學習反點水技巧；「轉轉」花式；指導挑選適合扯鈴節奏之自選考核音樂。
- 第 4 堂 (雙棍放棍與音樂表演編排)：學習雙放棍技巧；指導學員將扯鈴招式融入自選音樂，進行音樂表演套路編排。
- 第 5 堂 (套路總綵排與表演呈現)：學員配合自選音樂進行扯鈴短套路總綵排與導師點評 (考核合格具獲 JSTP 導師資格前提)。

【獨立班別 C】花棍技術星章專修班 (Flowerstick Class) — 逢星期日 15:00-16:00

Grade 1 基礎打擊與半圈入門班 (共 2 堂 / 2 小時)

- 第 1 堂 (基礎打頭與過門)：學習打頭 20 下與左右半圈各 2；學習 Stop and go 左右各 5。
- 第 2 堂 (單手與過腳初階驗收)：學習單手半圈左右各 4；學習過腳左右各 2、內過腳左右各 2、半圈過腳左右各 1，進行 Grade 1 內部課堂測試。

Grade 2 螺旋槳與腰部花式班 (共 3 堂 / 3 小時)

- 第 1 堂 (過腰與反手打擊)：學習過腰左右各 2 與反手左右各 4 下。
- 第 2 堂 (直升機與螺旋槳基礎)：學習直升機 5 圈與螺旋槳 10 圈；學習左順右逆/左逆右順 (自選) 螺旋槳上下各 4 下。
- 第 3 堂 (螺旋槳拋接與驗收)：學習螺旋槳拋接 1 下；針對 B 組流暢度進行總調整與 Grade 2 課堂測試 (考核合格具獲 JSTP 助教資格前提)。

Grade 3 反手進階與夾棍挑戰班 (共 5 堂 / 5 小時)

- 第 1 堂 (反手與半圈特訓)：學習「起」式與 Stop and go 反手 4 下；學習半圈反手左右 2 下與單手半圈反手左右 2 下。
- 第 2 堂 (頭頂直升機與打擊)：學習單手打擊直升機 5 下；學習頭頂打直升機 3 下。
- 第 3 堂 (高難度技巧與選曲)：學習腳踢與過頸技巧；導師指導學員選擇適合花棍打擊拍子之自選背景音樂。
- 第 4 堂 (夾棍與音樂表演編排)：學習半圈腳夾棍 1 下；指導學員將花棍技巧融入音樂，編排具個人風格之表演短套路。
- 第 5 堂 (套路總綵排與表演呈現)：學員配合自選音樂進行花棍短套路總綵排 (考核合格具獲 JSTP 導師資格前提)。

【獨立班別 D】轉碟技術星章專修班 (Spinning Plate Class) — 逢星期六 20:00-21:00

Grade 1 基礎起碟與手指平衡班 (共 2 堂 / 2 小時)

- 第 1 堂 (起碟與基本平衡)：學習標準起碟與拋碟 x5；學習金手指技巧與連續反棍 4 下。
- 第 2 堂 (過手與平衡收碟驗收)：學習過手與手掌平衡 5 秒、手指平衡 5 秒；學習簡單收碟，進行 Grade 1 內部課堂測試。

Grade 2 離手反棍與背部過門班 (共 3 堂 / 3 小時)

- 第 1 堂 (離手與收納技巧)：學習離手反棍 2 下與燕子歸巢 2 下。
- 第 2 堂 (極速穿梭動作)：學習極速過腳與極速過背。
- 第 3 堂 (棍過手與 Grade 2 驗收)：學習棍過手；調整轉碟速度與台風，進行 Grade 2 課堂測試 (考核合格具獲 JSTP 助教資格前提)。

Grade 3 拋接互換與雙棍 Combo 挑戰班 (共 5 堂 / 5 小時)

- 第 1 堂 (金手指互換與轉身): 學習金手指拋接互換 4 下; 學習拋高轉身接碟。
- 第 2 堂 (劍球與單雙棍過渡): 學習劍球技巧 (4下); 學習雙棍傳棍 10 下。
- 第 3 堂 (雙棍 Combo 與選曲指導): 學習雙棍傳棍 combo (腳腳腰)、外傳與熱身; 指導學員挑選個人考核背景音樂。
- 第 4 堂 (音樂表演編排特訓): 整合轉碟高階動作, 指導學員練習流暢過渡與音樂節奏配合, 編排音樂表演短套路。
- 第 5 堂 (套路總綵排與表演呈現): 學員配合自選音樂進行轉碟表演套路總綵排 (考核合格具獲 JSTP 導師資格前提)。

HKCAJ 官方量化評分標準 (A/B/C 三組)

A 組: 技術完成度

防掉落控制、正確身體姿態、軌跡精確度與達成指定 Catch/圈數門檻。

B 組: 流暢度與節奏

動作銜接自然度、音樂對拍與節奏掌控、掉球/掉鈴後快速重組與空間控制。

C 組: 藝術與創新

舞台台風、音樂表演套路編排、個人化串聯 (Combo) 與動作創新加分項。

行政資訊、報名流程與聯絡渠道

中國香港雜耍總會 官方報名指南

 開課日期與時間表	2026 年 9 月 12 日起陸續開課 (每週 1 堂): • 扯鈴班: 逢星期六 19:00 - 20:00 (9月12日首堂) • 轉碟班: 逢星期六 20:00 - 21:00 (9月12日首堂) • 拋波班: 逢星期日 14:00 - 15:00 (9月13日首堂) • 花棍班: 逢星期日 15:00 - 16:00 (9月13日首堂) (註: 上課具體場地安排中, 稍後將於官方管道統一公布)
 報名截止日期	2026 年 8 月 31 日 (星期一) 23:59 止 (名額有限, 先到先得)
 報名方法與付款	報名途徑: 請前往中國香港雜耍總會官方網站辦理網上報名 (報名專屬連結稍後補上)。 接受之付款方式: 轉數快 (FPS) / 銀行轉賬
 官方聯絡及查詢	• WhatsApp 查詢專線: 5541 2490 • 電郵 Email: info@hkcaj.com • 官方網站 Website: www.hkcaj.com • Facebook 專頁: 中國香港雜耍總會 Hong Kong, China Association of Juggling • Instagram (IG): hkcaj_official

報名須知與條款細節

- **報名對象:** 歡迎對雜耍有興趣之初學者、青少年及成人報名, 無須任何基礎。
- **獨立班別選報:** 四大道具為獨立開班, 學員只需選報個人喜愛之單一班別即可, 無須四種道具同時報讀。
- **JSTP 導師認證課程銜接:** 完成 Grade 2 並考核合格, 可銜接獲得技術方面之助教資格; 完成 Grade 3 並考核合格, 可銜接獲得技術方面之導師資格 (前提為必須完成 JSTP 相關課程及考核)。
- **道具政策:** 只有「一次過報名及繳付單一班別全期 10 堂 (\$5,000)」之學員, 方可免費獲贈該班別之專業個人道具一套 (第一堂即時領取); 單獨按階段 (Grade 1-3) 報名者僅提供借用道具。
- **獨立考核日及費用:** 正式考核日為獨立舉辦活動 (不包含喺 10 堂常規課程內)。參加考核日須額外支付考核費用, 詳情請參考《技術星章考核規章官方手冊》。
- **星章級別彈性:** 各級星章考核均獨立運作, 即使未考取 Level 1 星章, 學員亦可直接報考 Level 2 星章或報讀 Level 2 課程。
- **請假與退款:** 成功報名後學費不設退款。如需請假請於課堂前 48 小時通知, 將安排補課; 如遇惡劣天氣停課, 課堂將順延補行。

星章躍升 — 選擇你喜愛的專修班別，即刻開啟雜耍與導師之路！

截止報名日期：2026年8月31日 | 歡迎 WhatsApp 5541 2490 查詢或前往 www.hkcaj.com 報名！