

附件三(週二進度表)

臺中市大里區瑞城國民小學 109 學年度第一學期社團活動進度表				
上課 次數	日 期	時間(上午)	(花式跳繩社) 課 程 內 容	教師簽名
一	3/16	16:00—17:40	教材數量調查、教師自我介紹、上課規則講解 選小老師、分組、暖身、熱身、鏡子遊戲	
二	3/23	16:00—17:40	量教材、暖身、熱身、標準預備動作、起繩、卡繩 正確跳繩體姿、併腳一迴旋、低跑步一迴旋	
三	3/30	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、高跑步一迴旋 A-釣魚接把 Pose、B-蜘蛛結網+套身解開	
四	4/06	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、A-二迴旋 B-高跑步一迴旋、進階版開合跳	
五	4/13	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、A-二迴旋、B-腳纏繩解開	
六	4/20	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作 跑步一迴旋耐力賽+二迴旋耐力賽模擬試賽 A-體側一迴旋、B-腳纏繩解開	
七	4/27	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、腳纏繩解開小競賽試測 A-體側二迴旋	
八	5/4	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、課堂測驗 A-體側二迴旋、B-體側一迴旋	
九	5/11	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、課堂測驗 A-體側二迴旋、二迴旋、B-體側一迴旋	
十	5/18	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、課堂測驗、經胯甩繩	
十一	5/25	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、第一次期末基本測驗 A-開叉二迴旋、B-開叉一迴旋	
十二	6/1	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、第二次期末基本測驗 跑步一迴旋耐力賽+二迴旋耐力賽 A-交叉二迴旋、B-交叉一迴旋、開叉+交叉一迴旋連招	
十三	6/8	16:00—17:40	暖身、熱身、總複習、期末趣味跳繩遊戲、期末頒獎	

花式跳繩

社團 外聘教師： 廖子汶

TEL: 0984466520