

臺中市大里區瑞城國民小學 111 學年度第二學期社團活動進度表

上課 次數	日期	時間(下午)	(花式跳繩社) 課程內容	教師簽名
一	3/7	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	3/14	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	3/21	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	3/28	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	4/11	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	4/18	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	4/25	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	5/2	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	5/9	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	5/16	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、課堂測驗、經胯甩繩	
十一	5/23	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	5/30	16:00—17:40	暖身、熱身、複習上次動作、課堂測驗 複合繩-過人跳、列車遊戲、期末頒獎	

花式跳繩 社團 外聘教師： 廖子汶 TEL: 0984466520