

臺中市大里區瑞城國民小學 112 學年度第一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	9/19	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、量教材	
二	9/26	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳分組與練習 A+B-高抬腿+高跑步腳部律動 C-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	10/03	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳練習、複習上次動作 A+B-抬點跳/C-高跑步一迴旋	
四	10/17	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳練習、複習上次動作、A+B+C-抬踢跳	
五	10/24	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳練習、複習上次動作 A+B+C-後勾腳纏繞轉前	
六	10/31	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳練習、複習上次動作 A+B-進階後勾腳纏繞轉前	
七	11/07	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳練習、複習上次動作 A+B-體側二迴旋、體側三迴旋/C-體側二迴旋	
八	11/14	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳練習、複習上次動作 A+B-體側二迴旋、體側三迴旋/C-跑步體側二迴旋	
九	11/21	16:00—17:40	暖身、熱身、母子跳小競賽	
十	11/28	16:00—17:40	暖身、熱身、總複習	
十一	12/05	16:00—17:40	暖身、熱身、總複習、期末測驗	
十二	12/12	16:00—17:40	暖身、熱身、期末測驗、跳繩鬼抓人	
十三	12/19	16:00—17:40	暖身、熱身、跳繩鬼抓人、複合繩遊戲、期末頒獎	