

(週二課程進度表)

臺中市大里區瑞城國民小學 114 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	3/10	12:40—15:30	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 T組-115年全國國小盃動作編排與順動作	
二	3/17	12:40—15:30	暖身、熱身、課堂測驗、全國國小盃個乙(低中高) C-標準預備動作、起繩、卡繩、 正確跳繩體姿、併腳一迴旋 T組-115年全國國小盃動作編排與順動作	
三	3/24	12:40—15:30	暖身、熱身、課堂測驗、全國國小盃個乙(低中高) C-低跑步一迴旋、高跑步一迴旋 T組-115年全國國小盃動作編排與順動作	
四	3/31	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、全國國小盃個乙(低中高) T組 2026 臺中市體育嘉年華議長盃動作編排與順動作	
五	4/7	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 全國國小盃個乙(低中高)、個競施測第一次	
六	4/14	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 全國國小盃個乙(低中高)、個競施測第二次	
七	4/21	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 全國國小盃個乙(低中高)、個競施測第三次	
八	4/28	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 全國國小盃個乙(低中高)、團競施測第一次	
九	5/5	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 全國國小盃個乙(低中高)、團競施測第二次	
十	5/12	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 全國國小盃個乙(低中高)、團競施測第三次	
十一	5/19	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 基礎個花(蜘蛛結網→街舞步伐)	
十二	5/26	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 基礎個花(街舞步伐→360度一迴旋)、跳繩遊戲	
十三	6/2	12:40—15:30	暖身、熱身、複習上次動作、T組-個別化加強 總複習、跳繩遊戲、期末頒獎	

花式跳繩 社團 外聘教師： 廖子汶 TEL: 0984466520