

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動計畫

學藝活動名稱	跳繩	
老師姓名	許宏龍	
開課時間及招生年級	<input checked="" type="checkbox"/> 星期四 16:10 ~ 18:30	<input type="checkbox"/> 1-6年級 20人
每班人數	15-20人，未達15人不開班	
課程簡介	個人跳、雙人跳、團體跳、體能遊戲（請自備跳繩）。	
教學材料費	每生（ 0 ）元。	

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動

【跳繩】課程規劃表

堂數/ 日期	活動內容	活動介紹
1	基本動作	基礎體能訓練、2+1+2迴旋跳、前後停繩
2	基本動作	基礎體能訓練、開叉跳、交叉跳
3	基本動作	基礎體能訓練、體側一迴旋、體側交叉跳
4	基本動作	基礎體能訓練、前迴旋後退、後迴旋前進
5	基本動作	基礎體能訓練、蹲跳、上下水平迴旋
6	基本動作	基礎體能訓練、手繞繩、螺旋繩
7	基本動作	基礎體能訓練、流星繩、拋繩
8	基本動作	基礎體能訓練、前轉後轉前、雙人跳(雙人協同位移跳)
9	雙人動作	基礎體能訓練、雙人跳(雙人協同位移跳、基本併立跳、基本縱立跳)
10	雙人動作	基礎體能訓練、雙人跳(雙人協同位移跳、基本併立跳、基本縱立跳)
11	雙人動作	基礎體能訓練、雙人跳(雙人協同位移跳、進階併立跳、進階縱立跳)

12	雙人動作	基礎體能訓練、雙人跳(雙人協同位移跳、進階併立跳、進階縱立跳)
13	長繩團體	基礎體能訓練、長繩團體跳(測驗分組、穿越繩、單雙人跳)
14	長繩團體	基礎體能訓練、長繩團體跳(單人2+1+2迴旋跳、單人連續一迴旋跳)
15	長繩團體	基礎體能訓練、長繩團體跳(雙人2+1+2迴旋跳、雙人及多人連續一迴旋跳)
16	長繩團體	基礎體能訓練、長繩團體跳競賽

