

花式跳繩班



教學目標

1. 了解跳繩個人或團體運動的基本技巧。
2. 從跳繩運動中增強自信心、培養團體合作意識。
3. 培養學生對跳繩興趣，為日後潛能發展作好準備。

內容簡介

跳繩的形式變化無窮，可分為單人跳、雙人跳、團體跳，具有節奏輕快、組合多變等動態美感。讓學生能學習跳繩的技巧之外，還可增強集中力、身體協調能力、增能自信心和培養團體合作精神。

課程預期成效

1. 學習跳繩的種類及基本技能（個人花式及團體花式）
2. 團體技能（團體合作、團體凝聚力）

學生上課需要自備的物品

水樽、毛巾(可自備個人繩)

相關活動介紹圖片

