

2024 / 2025 學年餘暇活動(中學部)

餘暇活動 課程名稱	花式跳繩進階
課程內容 簡介	1. 個人及團體速度跳：30秒單車步，3分鐘耐力跳，交互繩速度跳等。 2. 進階個人花式：多重花式，繞繩，放柄等 3. 團體項目：交互繩花式，三角繩，繩中繩等大繩花式
教學目標	學會進階的個人及團體花式，練習速度跳，嘗試完成一套跳繩表演或參加比賽。
課程預期 成效	1. 學習進階跳繩技能 2. 獨立完成個人花式編排 3. 了解速度及花式的賽事準則
對象	初一至高三
學生自備 物品	如參加比賽，建議學生自備個人繩
材料費	/
相關活動 介紹圖片	