

2024 / 2025 學年餘暇活動(中學部)

餘暇活動 課程名稱	花式跳繩初階
課程內容 簡介	1. 個人速度跳：單車步、耐力跳等速度花式。 2. 基本個人花式：前後繩基礎花式，控繩，跳繩協調性等 3. 團體項目：二人一繩、交互繩、三角繩等大繩花式
教學目標	學會基本的個人及團體花式，以及速度跳等基本知識。
課程預期 成效	1. 學習基本跳繩技能 2. 熟練 Lv2 跳繩操 3. 對速度賽事有基本認知
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	