



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部	
餘暇活動資料		
活動名稱	花式跳繩進階	
對象年級	初一至高三	
上課時間	星期 <u>六</u> 時間： <u>10:30-12:00</u>	
上課地點	☒ 校內 ☐ 校外，地址：	
每位學生材料費	\$0	
材料費包含之用品	/	
學生上課需要自備的物品	飲用水、個人繩（如有）	
教學目標	學會個人繩基本花式及團體花式，練習速度跳，嘗試參加比賽	
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	
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 4. 掌握不同的團體項目	
相關活動相片		

