



2026/ 2027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	星期六10:30-12:00
上課地點	校內
每位學生材料費	\$0
材料費包含之內容	/
學生上課需要自備的物品	個人繩
教學目標	學會個人繩基本花式及團體花式，練習速度跳並參加比賽
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
備註	