



2026/2027 學年餘暇活動章程

花式跳繩班



教學目標

1. 讓學生認識花式跳繩，學習個人及團體跳繩的基本技巧。
2. 透過跳繩訓練，提升學生的節奏感、身體協調能力及基本體能。
3. 培養學生對花式跳繩的興趣、自信心及團隊合作精神，為日後進一步訓練奠定基礎。
4. 表現良好的學生將有機會獲邀參加校內演出，累積舞台及團隊演出經驗。

內容簡介

1. 學習花式跳繩的基本技巧，包括個人花式、雙人及團體跳繩等。
2. 透過不同步法、節奏及花式組合練習，提升學生的身體協調、節奏感及動作控制能力。
3. 進行雙人及團體花式練習，學習與同伴配合，培養團隊合作及默契。
4. 配合學生的學習進度進行花式組合練習，體驗花式跳繩的多樣性及樂趣。

課程預期成效

1. 學生能掌握花式跳繩的基本技巧，並完成簡單的個人及團體花式。
2. 學生的節奏感、身體協調及動作控制能力有所提升。
3. 學生能與同伴配合完成雙人或團體跳繩活動。
4. 學生能建立對花式跳繩的興趣、自信心及團隊合作精神。

學生上課需要自備的物品

水樽、毛巾及個人跳繩一條（導師將於第一堂介紹合適的款式）。