



## 聖心小學 112 學年度上學期展延課程綱要規劃表

【社團名稱：花式跳繩社      授課教師：呂玥瑩      】

週次	日期	課程綱要	備註
1	8/27-9/2	X	8/30(三)展延課程開始
2	9/3-9/9	學習正確跳繩姿勢、連續正跳、節奏變化 大繩-後繩穿繩	
3	9/10-9/16	個人花式:雙、單手左右擺繩、側擺開跳 進階-後側擺開跳	
4	9/17-9/23	個人花式:全轉跳、交叉跳、單腳交叉卡繩 進階-後交叉、前轉後跳後轉前跳	
5	9/24-9/30	個人花式:滑雪跳、礎套路後半串連練習 大繩:後繩穿繩+跳	9/29(五)中秋節停課
6	10/1-10/7	個人花式:提膝跳、基礎套路後半串連練習 大繩:後繩穿繩+跳	
7	10/8-10/14	國慶放假	10/9-10(一、二)雙十節停課
8	10/15-10/21	個人花式:開合跳、弓步跳、基礎套路後半段對音樂 進階-木乃伊纏繞 大繩:後繩進繩+跳四下出繩	
9	10/22-10/28	個人花式:基礎套路前半段串連、後半段對音樂 大繩:後繩跳+蹲	
10	10/29-11/4	個人花式:基礎套路前半段串連、基礎套路後半段對音樂 進階-二迴旋 大繩:前繩穿繩	
11	11/5-11/11	自編動作套路小發表、二迴旋、大繩挑戰	
12	11/12-11/18	基礎套路前半對音樂、基礎套路串連 大繩:前繩進繩+跳	
13	11/19-11/25	基礎套路前半對音樂、基礎套路串連、二迴旋 大繩:前繩進繩+跳四下出繩	
14	11/26-12/2	基礎套路對音樂、二迴旋 大繩:前繩跳+蹲	
15	12/3-12/9	基礎套路、二迴旋 雙人一繩-翹翹板、大繩:腳步變化	
16	12/10-12/16	基礎套路、二迴旋 雙人一繩-轉身、三人一繩換棍	
17	12/17-12/23	基礎套路、二迴旋 雙人-套人、三人一繩換棍	
18	12/24-12/30	自編雙人套路練習、大繩挑戰	12/29(五)園遊會補假停課
19	12/31-1/6	1/1(一)元旦停課	1/1(一)元旦停課
20	1/7-1/13	期末套路驗收	1/12(五)展延課程結束

備註：

1. 本校適逢週六補班補課日，皆無課後班。
2. 8/30(三)展延課程開始、1/12(五)最後一次上課。
3. 9/29(五)、10/9-10(一、二)、12/29(五)、1/1(一)皆放假停課。