



新北市私立聖心國民小學 113 學年度上學期展延課程綱要規劃表

【展延課程名稱：花式跳繩 授課教師：呂玥瑩】

週次	日期	課程綱要	備註
1	8/30(五)	X	8/30(五)展延課程開始
2	9/2-9/6	學習正確跳繩姿勢、連續正跳、節奏變化 大繩-順繩穿繩	視學生狀態調整進度及授課內容。
3	9/9-9/13	個人花式:雙、單手左右擺繩、側擺開跳 進階-後側擺開跳、側擺開跳二迴旋、大繩-順繩穿繩+跳	
4	9/16-9/20	個人花式:全轉跳、交叉跳、單腳交叉卡繩 進階-後交叉、二迴旋、大繩-順繩穿繩+跳	9/17(二)中秋節放假
5	9/23-9/27	個人花式:滑雪跳、礎套路後半串連練習 進階-後交叉、二迴旋連續、大繩-八人八字	
6	9/30-10/4	個人花式:提膝跳、基礎套路後半串連練習 進階-二迴旋連續、側擺又二迴旋、大繩-八人八字	
7	10/7-10/11	個人花式:開合跳、弓步跳、基礎套路後半段對音樂 進階-二迴旋、側擺又二迴旋、大繩-八人八字、逆繩跳四下 出	10/10(四)國慶日放假
8	10/14-10/18	個人花式:基礎套路前半段串連、後半段對音樂 進階-側擺開+側擺又二迴旋串連、大繩-逆繩+跳四下出	
9	10/21-10/25	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-側擺開+側擺又二迴旋串連、大繩-逆繩下水餃	
10	10/28-11/1	個人花式:基礎套路前半段對音樂、串連套路 進階-側擺開+側擺又二迴旋串連、大繩-逆繩下水餃	
11	11/4-11/8		11/4(一)本校園遊會補假
12	11/11-11/15	基礎套路前半段對音樂、串連套路 進階-側擺開+側擺又二迴旋串連、大繩-逆繩假掌上壓	
13	11/18-11/22	基礎套路串連對音樂、進階-開又二迴旋、大繩-假掌上壓	
14	11/25-11/29	基礎套路對音樂、進階-開又二迴、大繩-下水餃+假掌上壓	
15	12/2-12/6	基礎套路練習、進階-開又二迴旋連續、雙人一繩-翹翹板	
16	12/9-12/13	基礎套路練習、進階-二迴旋+開又二迴旋 雙人一繩-翹翹板、兄弟跳	
17	12/16-12/20	基礎套路練習、進階-二迴旋+開又二迴旋 雙人一繩-翹翹板、兄弟跳	
18	12/23-12/27	基礎套路練習、進階-二迴旋+開又二迴旋 雙人一繩-翹翹板轉身、兄弟跳轉身	
19	12/30-1/3	基礎套路練習、進階-二迴旋+開又二迴旋 雙人一繩-翹翹板轉身、兄弟跳轉身	1/1(三)元旦放假
20	1/6-1/10	基礎套路練習、進階-二迴旋+開又二迴旋 雙人一繩-翹翹板接兄弟跳轉身	
21	1/13-1/16	期末套路驗收、競速測驗	1/16(四)為最後展延上課日