

## 南投縣信義鄉桐林國民小學 110 學年度第 2 學期學校課程表

課程名稱：跳繩

課程時間：13:30~15:50

老師姓名：黃順烈

日期	年級	學校課程內容
02/18	1-4	空甩繩、單腳跳、雙人並列跳
	5-6	空甩繩、單腳速度跳、雙人並列跳
03/04	1-4	空甩繩、跑步跳、雙人並列跳交互跳
	5-6	空甩繩、跑步跳、雙人並列跳交互跳
03/18	1-4	甩繩+前跳、交叉跳、雙人前後並列跳
	5-6	甩繩+前跳、交叉跳、雙人前後並列跳
04/01	1-4	甩繩+前跳、一跳二迴旋、雙人前後並列跳
	5-6	甩繩+前跳、連續交叉跳、雙人前後並列跳
04/15	1-4	纏繞繩、胯下跳、蜘蛛結網、雙人子母跳
	5-6	纏繞繩、胯下跳、蜘蛛結網、連續一跳二迴旋、雙人子母跳
04/29	1-4	纏繞繩、胯下跳、鬥牛式跳、雙人子母跳
	5-6	纏繞繩、胯下跳、鬥牛式跳、雙人子母跳
05/13	1-4	釣魚式、抬腳跳、長繩跳
	5-6	釣魚式、抬腳跳、鬥牛式一跳二迴旋、長繩團體跳
06/17	1-4	腳尖跳、開合跳、開交叉跳、長繩跳
	5-6	腳尖跳、開合跳、交叉一跳二迴旋、長繩團體跳
06/24	1-4	側身跳、滑雪跳、長繩團體跳
	5-6	側身跳、滑雪跳、長繩團體跳

承辦：

校長：