

# 南投縣信義鄉桐林國民小學 110 學年度第 1 學期學校課程表

課程名稱：跳繩

課程時間：13:10~15:50

老師姓名：黃順烈

月	週次	日期	學校課程內容
九月	一	9/1-9/4	
	二	9/5-9/11	
	三	9/12-9/18	個人：跑步跳 雙人：雙繩並列跳
	四	9/19-9/25	
	五	9/26-10/2	個人：前後迴旋 雙人：同向跳
十月	六	10/3-10/9	
	七	10/10-10/16	個人：鬥牛式跳 雙人：交互單側迴旋跳
	八	10/17-10/23	
	九	10/24-10/30	個人：前後開叉跳 雙人：同向並列跳
	十	10/31-11/6	
十一月	十一	11/7-11/13	個人：鬥牛式跳 雙人：交互單側迴旋跳
	十二	11/14-11/20	
	十三	11/21-11/27	
	十四	11/28-12/4	個人：跑步跳 雙人：雙繩並列跳
十二月	十五	12/5-12/11	
	十六	12/12-12/18	個人：左右擺繩式 團體：長繩速度跳
	十七	12/19-12/25	
	十八	12/26-1/1	
一月	十九	1/2-1/8	個人：拳手跳 團體：長繩
	二十	1/9-1/15	
	二十一	1/16-1/20	

承辦：

校長：