

課程名稱：繩奇活力

上課時間：110 年 10 月 5 日 08：40-09：20

上課地點：活動中心

上課班級：二年乙班

教學流程：

整隊做操	5 分
安全規範告知與分發跳繩	3 分
個人繩動作(左右開合跳)教師示範與解說要領	2 分
學生操作練習	10 分
個人繩動作(前後剪刀跳)教師示範與解說要領	2 分
學生操作練習	10 分
測驗	8 分

教學資源：https://www.youtube.com/watch?v=c_0tNYfVCCA