



體育六 2 16 人制團體跳繩 學習單

座號：

姓名：



※簡述跳繩運動對健康的好處有哪些？

※簡述 16 人團體跳繩競賽規則與技巧有哪些？

※自我評量：針對個人於 16 人團體跳繩操作時，個人技巧與團隊默契配合部分。

☐ 非常優異 90 分以上	☐ 符合 90-80 分	☐ 尚可 80-70 分	☐ 有待改進 50-60 分
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

※建議：針對老師與個人於跳繩教學操作時，有關個人技巧與團隊練習部分。

