

自我省思與改進：

課程活動內容可以多增加一項，讓學生在調整完繩長與學會收繩動作後，實際練習。

例：

活動一：繩長測量

活動二：收繩練習

活動三：調整繩長、前甩跳 10 下練習、收繩一秒拆繩且不卡繩練習