**臺北市立興福國中111學年度第二學期**

**社團課程教學進度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **社團名稱** | | **傳統花式跳繩社** | **指導老師** | **林哲宇** |
| **上課次數** | **上課**  **日期** | **教學進度與具體內容** | | |
| 1 | 2/24 | Double Dutch交互繩介紹  Double Dutch交互繩基礎進、出繩練習 | | |
| 2 | 3/10 | Double Dutch交互繩，甩繩與換手動作  分組試練 | | |
| 3 | 3/24 | 舞步練習與進出繩保持  分組試練 | | |
| 4 | 4/7 | 四人交互換手練習  成分組試練 | | |
| 5 | 4/21 | 節奏變化與救繩控制  成分組試練 | | |
| 6 | 5/5 | 連續動作編排與交互繩套路動作組合  成分組試練 | | |
| 7 | 5/19 | 街舞舞步練習、編排  成分組試練 | | |
| 8 | 6/2 | 甩繩排舞組合練習  成分組試練 | | |
| 9 | 6/9 | 社團成果發表會 | | |

**請各位社團老師於2/12(日)前填寫本表，並回傳予訓育組，謝謝您的付出！**

**興福國中訓育衛生組**

**Tel: 29322024分機330**

**E-mail: snowman9717@mail.hfjh.tp.edu.tw**

**敬祝　教安**