

繩乎奇技 (傳承下一棒)

繩學棒
比賽

繩學棒
比賽

繩學棒
比賽

繩學棒
比賽

年級

主題

一

我最繩
跳繩好棒

基本動作：
有那些？

用繩
單手一兩手

Jump Rope
Game

二

旋轉跳繩

兩人甩繩
一人跳

Jump rope
game

三

繩棒出擊

原地跑
跳

二迴旋

Jump rope
game

傳擲球
(中、高)

九宮格
(中(臂力練習))

揮棒
跑(中)

樂棒
比賽

四

跳繩好棒

花式
double dutch

計次

Jump Rope
Game

傳擲球

樂棒
比賽

五

棒球好繩

Jump rope
game

傳擲球

樂棒
比賽

六

棒棒傳繩

教學影片
高 → 中 → 低

Jump Rope
Game

傳擲球

樂棒
比賽

