



# 花式跳繩教學經驗分享與挑戰

楊雅詠



# 目錄

1

自我介紹

4

教學經驗

2

花式跳繩台灣趨勢

5

遇到的挑戰

3

推廣策略

# 自我介紹



臺灣專業花式跳繩工作室創辦人之一

110年度民俗體育青年教師

111年度民俗體育青年教師

跳繩年資：15年

教學年資：10年

教學經歷：

2021~2022 新北市板橋區莒光國民小學跳繩社團

2022~2023 新北市板橋區莒光國民小學跳繩社團

2023 YMCA 臺北市中華基督教青年會噶哩岸會館興趣班

2020~2021 臺北市松山區敦化國民小學花式跳繩社團

2021 Ymca永吉會館花式跳繩暑期課程

2021 Ymca永吉會館花式跳繩寒假課程

2020~2021 新北市板橋區莒光國民小學跳繩社團

2020 Ymca永吉會館花式跳繩暑期課程

2020 Ymca永吉會館花式跳繩寒假課程

2019~2020 新北市板橋區莒光國民小學跳繩興趣班

2019 Ymca永吉會館花式跳繩暑期課程

2019 Ymca永吉會館花式跳繩寒假課程

## 一. 參與人數增加

- 許多學校、運動中心、機構開始設立花式跳繩隊

## 二. 比賽和表演活動增多

- 全國跳繩菁英選拔暨交流賽
- Let's Jump! 萬歲堅果盃跳繩賽

## 三. 媒體關注度提升

- 綜藝大熱門

## 四. 訓練和教育的重視



# 推廣策略

## 一. 社交媒體宣傳

- 官方帳號
- 個人帳號

## 二. 定期舉辦比賽和表演活動

- 學校
- 行銷公司

## 三. 學校自薦

- 創辦社團

## 四. 創造合作機會

- 網紅合作



TRSA官方帳號



學校自薦



TeamJoined「繩人之路挑戰營」

## 一. 課程設計表

- 逐步學習基本動作
- 靈活性
- 創造力

## 二. 學生學習目的

## 三. 約法三章

- 舉手說話
- 安全第一
- 環境整潔

## 四. 選擇適合的跳繩

- 節拍繩、膠繩、鋼絲繩

社團/班級名稱	花式跳繩
課程類別	體育
開課時間	每週一 15:50-17:20
課程內容簡介	<p>隨著教育政策的改變，學校的體育課程逐漸被壓縮，為了普及學校體育運動，希望推展校園民俗體育活動，提供多元化學習管道，藉由推廣學生跳繩運動，鼓勵學生養成運動習慣，以有效提升學生正確健康體位概念與體適能，並培養學生終身運動之習慣。</p> <p>課程設計表：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>一、基本甩繩</li><li>二、各種花式</li><li>三、花式組合</li><li>四、雙人跳</li></ul>

# 遇到的挑戰

## 一. 學生能力差異

- 採用分層教學的方法

## 二. 學生動力和興趣

- 通過增加趣味性和變化性來激發學生的興趣
- 給予學生積極的回饋和鼓勵

## 三. 人數過多

- 借助助教或學生助理的幫助
- 採用小組合作

## 四. 安全問題

- 強調安全意識
- 確保學生掌握正確的跳繩姿勢和技巧

## 五. 個體差異和特殊需求

- 提供個別化



能力測驗



小組合作



THANK YOU !

