

## 基隆市東信國小校訂課程跳繩課程學習階段與規準

年級	項目/規準	A	B	C	D	E
一年級	二跳 一迴旋	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	雙腳輕跳兩次，繩子由後甩前，經過雙腳一次，連續跳 20 下	雙腳輕跳兩次，繩子由後甩前，經過雙腳一次，連續跳 10 下。	無法達到 C	完全不會
二年級	一跳 一迴旋	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	雙腳輕跳一次，繩子由後甩前，經過雙腳一次，連續跳 20 下	雙腳輕跳一次，繩子由後甩前，經過雙腳一次，連續跳 10 下	無法達到 C	完全不會
三年級	後跳 一迴旋	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	雙腳輕跳一次，繩子由前甩後，經過雙腳一次，連續跳 20 下	雙腳輕跳一次，繩子由前甩後，經過雙腳一次，連續跳 10 下	無法達到 C	完全不會
四年級	開叉跳	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	雙手在身體腹前做交叉跳一次，接著左右手打開跳一次，再重複雙手腹前交叉，重複上述動作連續跳 20 下。	雙手在身體腹前做交叉跳一次，接著左右手打開跳一次，再重複雙手腹前交叉，重複上述動作連續跳 10 下。	無法達到 C	完全不會
	並肩跳	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	兩人並排且朝向同一方向，一人拿一手把，一起跳 20 下。	兩人並排且朝向同一方向，一人拿一手把，一起跳 10 下。	無法達到 C	完全不會
五年級	跑步跳	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	繩子每轉一圈，左腳或右腳需完全跳過繩子後著地，兩腳輪替，每次當右腳著地時，計數一次，採連續計次 20 下，若跳的不正確則不計數。	繩子每轉一圈，左腳或右腳需完全跳過繩子後著地，兩腳輪替，每次當右腳著地時，計數一次，採連續計次 10 下，若跳的不正確則不計數。	無法達到 C	完全不會
	子母跳	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	兩人面對面合作跳一條繩子，其中一人甩繩，一起跳 20 下。	兩人面對面合作跳一條繩子，其中一人甩繩，一起跳 10 下。		
六年級	二迴旋	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	做前迴旋時，繩子經過腳兩次，雙腳才著地一次，連續跳 20 下即可過關。	做前迴旋時，繩子經過腳兩次，雙腳才著地一次，連續跳 10 下即可過關。	無法達到 C	完全不會
	大繩	能流暢(無停頓)迅速完成 B 的規準。	幾位小朋友一起合作，兩人負責搖大繩子，其他小朋友能跳進大繩中，連續跳 20 下。	幾位小朋友一起合作，兩人負責搖大繩子，其他小朋友能跳進大繩中，連續跳 10 下。		

