

跳繩課程 學習階段與規準

2022.2.18 體育組 曾國華老師

學習階段	I		II		III	
年級	一	二	三	四	五	六
個人	二跳一迴旋	一跳一迴旋	後跳一迴旋	開叉跳	跑步跳	二迴旋
規準	雙腳輕跳兩次，繩子由後甩前，經過雙腳一次，連續跳 10 下。	雙腳輕跳一次，繩子由後甩前，經過雙腳一次，連續跳 10 下	雙腳輕跳一次，繩子由前甩後，經過雙腳一次，連續跳 10 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。	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。	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。
合作				並肩跳	子母跳	大繩
規準				兩人並排且朝向同一方向，一人拿一手把，一起跳 10 下。	兩人面對面合作跳一條繩子，其中一人用繩，一起跳 10 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。

注意事項:

1. 子母跳(面對面跳)、兄弟跳(並排跳)為樂趣化合作學習。
2. 跑步跳、二迴旋為普及化運動基隆市指定民俗體育類跳繩個人比賽項目，每年必參賽。
3. 大繩活動配合本校畢業典禮飛越東信活動。
- 4 以上年級學習階段建議，並不侷限非該年級學生才能學習，只要學生精熟原學習階段，都可進階挑戰上一年級學習階段。
- 5.通過標準與優秀等級:標準動作 10 下通過，20 下以上為優秀等級。此外，速度又為加分要件。