

新竹市東區東門國民小學 113 學年度班際體育競賽

一年級組跳繩 競賽辦法及規程 0208

- 一、宗旨：推展正當休閒活動，提高本校民俗體育（跳繩）水準，增進學生身心健康，強化體適能，並養成學生從運動中學習團隊合作的良好習慣。
- 二、主辦單位：本校學務處。
- 三、承辦單位：本校體育組。
- 四、參加對象：本校一年級同學，以班級為單位。
- 五、比賽日期：114 年 5 月 22 日星期四 10：30～11：10（第三節）。
- 六、地點：本校晨希館二樓。
- 七、賽制：採積分排名制。
- 八、獎勵：取團體前三名頒發獎狀乙張以資鼓勵。
- 九、比賽規則：
 - （一）項目：單人跳繩（一跳一迴旋）。
 - （二）規則：
 - 1.採三十秒計時（累計次數）。
 - 2.跳繩繞過雙腳計數一次，繩子沒甩過雙腳不計次數。
 - 3.三十秒內若中途失敗可再繼續，並將成功跳過的次數累加計算。
 - （三）組隊：
 - 1.人數：全班參賽。
 - 2.各班所有學生均下場參與（除身體不適和特殊狀況學生，請於比賽開始前提出）。
 - （四）比賽方式：
 - 1.每班呈兩條龍隊型，按照棒次依序至跳繩得分區進行三十秒跳繩，由裁判統一發令。
 - 2.採各班男女各前八名作為成績計算，每班參賽成績總和最多者勝。
 - 3.若二隊成績相同時以個人次數最多者為勝，以此類推。
 - 4.選手不得重覆。
- 十、其他注意事項
 - （一）各班最後一棒選手請穿上號碼衣（號碼衣由學校準備）。
 - （二）至比賽場地後，於各班預備區就位（請參閱附件），裁判將進行人數清點確認，即開始進行比賽。
 - （三）請各班級自行提前 10 分鐘進行暖身活動，避免耽誤活動時間或造成運動傷害。
 - （四）請各班盡量鼓勵學生帶自己的跳繩。
- 十一、本規程呈校長核准後實施，修正時亦同。



新竹市東區東門國民小學 113 學年度班際體育競賽

一年級組跳繩 班級位置圖 0208

晨希館舞台

預 備 區 (每 班 呈 兩 條 龍)

101

102

103

104

行
進
方
向

跳 繩 得 分 區



裁判 1



裁判 2



裁判 3



裁判 4

裁判 5

裁判 6

裁判 7

裁判 8



跳 繩 得 分 區

行
進
方
向

105

106

107

108

預 備 區 (每 班 呈 兩 條 龍)

晨希館大階梯