

# 新竹市東區東門國民小學 114 學年度班際體育競賽

## 一年級組跳繩 競賽辦法及規程 0223

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：本校一年級學生，以班級為單位。

五、比賽日期：115 年 6 月 18 日星期四 13：30～14：10（第五節）。

六、地點：本校晨希館二樓。

七、賽制：個人限時計次賽，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（一跳一回旋併腳跳）。

（二）規則：

1.採三十秒計時（累計次數）。

2.計算方式以雙腳併攏同時起跳落地，繩子通過雙腳下方計算次數。

3.跳繩成功繞過雙腳計數一次，因失誤繩子沒甩過雙腳或非雙腳同時跳過，則不予採計。

4.三十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）比賽用繩由學生自備。鼓勵帶自己的跳繩。

十一、本規程呈校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

體育組 李婷婷

學務主任：

學務處 鄭永琦

校長：

校長 林啓誠

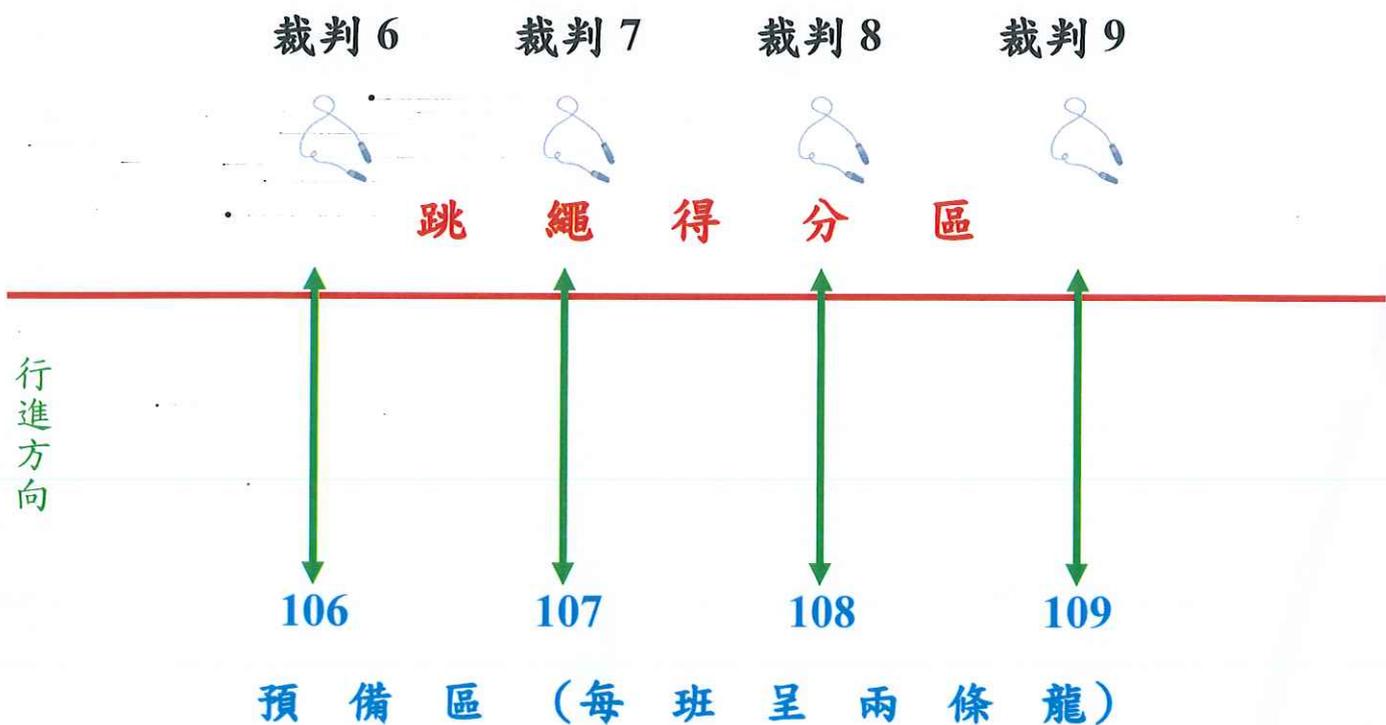
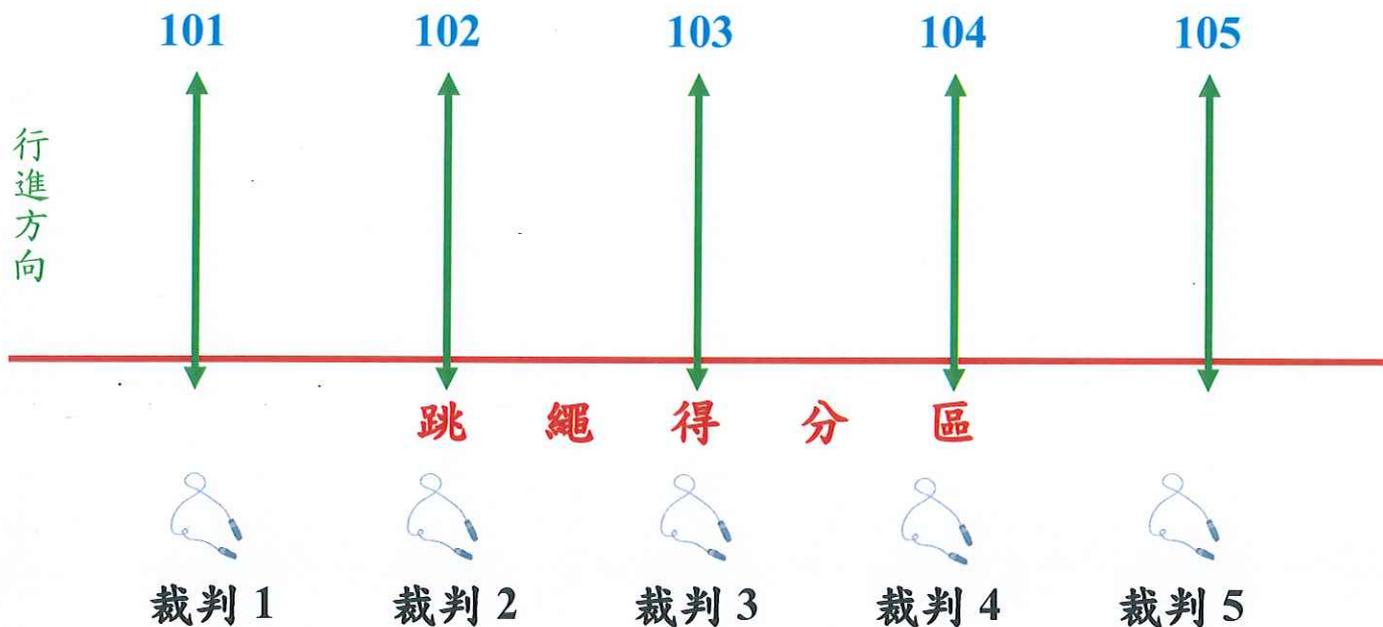


新竹市東區東門國民小學 114 學年度班際體育競賽

一年級組跳繩 班級位置圖 0223

晨希館舞台

預備區 (每班呈兩條龍)



晨希館大階梯