

# 新竹市東區東門國民小學 114 學年度班際體育競賽

## 二年級組跳繩 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：本校二年級學生，以班級為單位。
- 五、比賽日期：115 年 6 月 18 日星期四 10：30～11：10（第三節）。
- 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（一跳一迴旋跑步跳）。
  - （二）規則：
    - 1.採三十秒計時（累計次數）。
    - 2.計算方式以雙腳交互落地計算右腳的次數。
    - 3.選手需採左右腳交替的跑步動作單腳著地跳躍，每次繩子過腳皆需維持交替動作，以成功迴旋次數計次。若非交替動作（如雙腳同時跳或跨步跳等）則不予採計。
    - 4.三十次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 李婷婷

學務主任：

學務處 鄭永琦  
學務主任

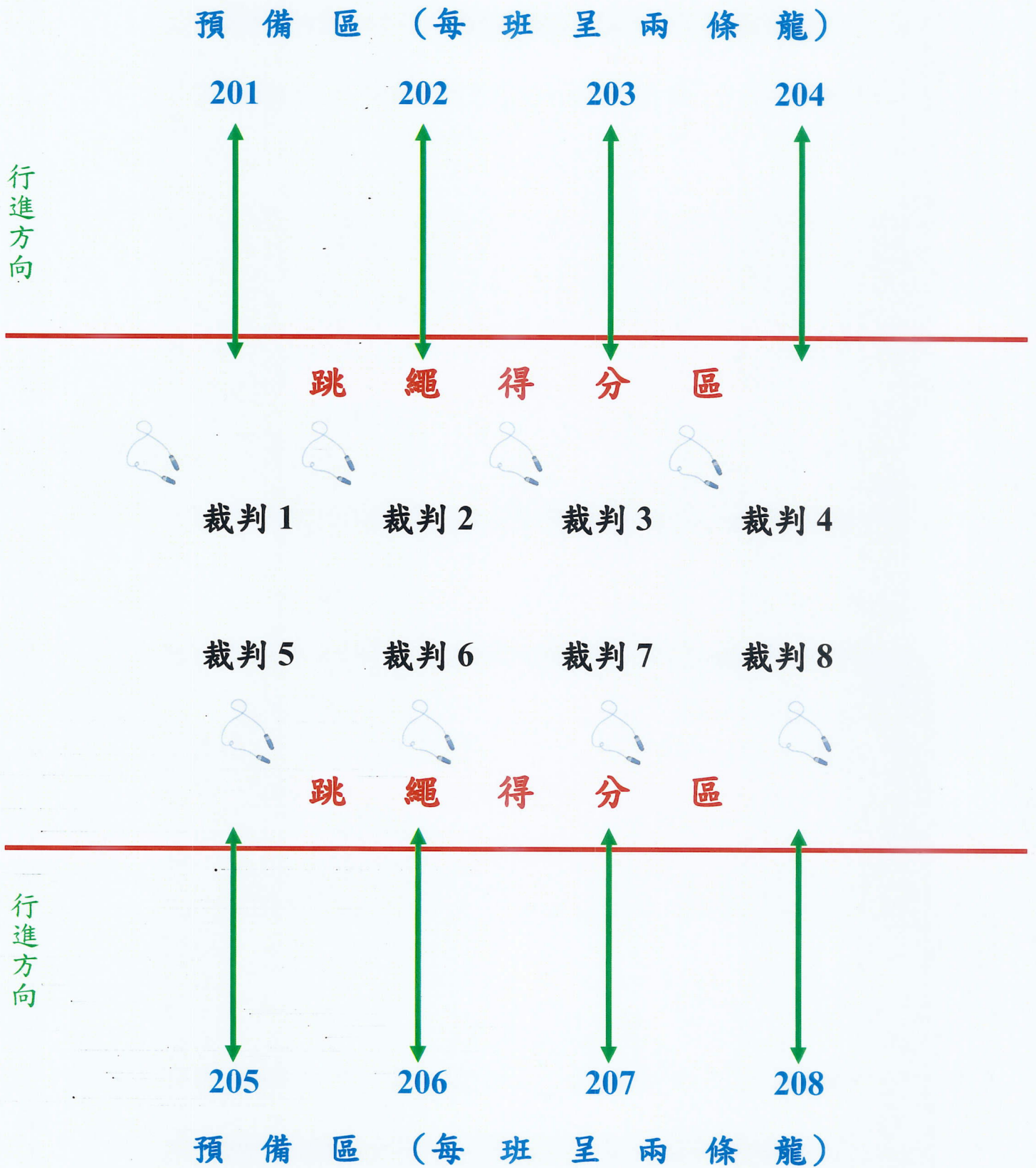
校長：

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

二年級組跳繩 班級位置圖 0223



晨希館大階梯