

桃園市新坡國民小學 114 學年度班際跳繩比賽實施計劃

一、依據：

- (一)114 學年度健康促進實施計畫
- (二)114 學年度學務處年度工作計劃。

二、目的：

- (一)鼓勵從事休閒運動，增進兒童運動興趣。
- (二)辦理班際運動競賽，激勵提昇兒童體適能。
- (三)發掘兒童運動潛能，培育優秀運動人才。
- (四)提倡跳繩運動，激發學生爭取班級榮譽。

三、對象：本校二~四年級兒童，全班參加。

四、比賽日期：

115 年 1 月 13 日(二)

五、比賽時間：上午 08:10~09:20

六、地點：本校操場。

七、用具：為求公平，比賽一律使用學校發的計數跳繩。

八、比賽項目：

個人單迴旋，每人 1 分鐘全班次數總合。

九、規則：

- (一)每人跳繩時間 60 秒(跳繩過腳算 1 下，如單跳二迴旋則算 2 下)，絆到繩子可再接續，累計至時間到為止。
- (二)每人跳繩完成動作即計一下，計算其總次數，最後以計數跳繩上次數為準。
- (三)每班當日有到校人數，去除最低 3 人後之班平均(總次數/人)，到校卻未跳者以 0 下計算。

十、獎勵

團體成績：每年級取團體成績 3 名(累計全班跳繩總次數除以全班參加比賽人數)。

十一、注意事項：各班請於比賽時間前 10 分鐘到達指定地點，由各班導師帶領學生確實做好熱

身及伸展運動，避免發生運動傷害。