竹門國小健康促進體適能項目「跳繩」能力提升計畫

壹、目的

跳繩運動具有易上手、活動量大、變化性多的特性，因此依照學生的身體能力來規畫各式的跳繩活動，使學生不僅能透過跳繩運動來健身，增進肌肉強度與耐力，更能達到良好的身體質量指數（BMI）。

貳、實施方式

一、各年級達成目標各有不同，如附表

二、獎勵方式：跳繩動作總共分有三項，達成該項第一關給榮譽點數 5 分，達成第二關給榮榮譽點數 10 分。全部三項 6 關皆完成者，再外加榮譽點數 20 分、獎狀乙幀（公開表揚）。

三、本附表各項標準為初期難度，實施後仍會依各年段學生的表現適度調整之。

四、為求公允，評分審核人員一律由「學務組長」進行，學生可利用課間時間進行檢測，榮譽點數經過關審核後方能登記於個人榮譽簿上。

五、本計畫陳校長核定後實施，修正時亦同。

學務組長 教師兼學務組長 吳明龍　　教導主任 教師兼代理教導主任 黃家傑　　校　長 竹門國小校長 簡辰全

【低年級過關學生紀錄表】

班級	姓　名	1 跳 1 迴旋 100 下/分 150 下/分	交叉跳 20 次/分 30 次/分	1 跳 2 迴旋 3 次/分 5 次/分	班級	姓　名	1 跳 1 迴旋 100 下/分 150 下/分	交叉跳 20 次/分 30 次/分	1 跳 2 迴旋 3 次/分 5 次/分

【中年級過關學生紀錄表】

班級	姓　名	1 跳 1 迴旋 120 下/分 180 下/分	交叉跳 25 次/分 35 次/分	1 跳 2 迴旋 5 次/分 10 次/分	班級	姓　名	1 跳 1 迴旋 120 下/分 180 下/分	交叉跳 25 次/分 35 次/分	1 跳 2 迴旋 5 次/分 10 次/分

【高年級過關學生紀錄表】

班級	姓　名	1 跳 1 迴旋 150 下/分 200 下/分	交叉跳 30 次/分 40 次/分	1 跳 2 迴旋 8 次/分 15 次/分	班級	姓　名	1 跳 1 迴旋 150 下/分 200 下/分	交叉跳 30 次/分 40 次/分	1 跳 2 迴旋 8 次/分 15 次/分