

臺南市白河區竹門國民小學 111 學年度班際「跳繩趣味競賽」競賽規程

- 一、依據：國民體育法第 6 條規定，學生在校期間應安排除體育課程外每日體育活動應達每週 150 分鐘以上，且讓國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 二、主旨：檢視本校學生「每週下課運動 150 分鐘」實施成效。
- 三、主辦單位：學務組
- 四、比賽時間：112 年 3 月 31 日（五），上午 8:00~8:30。
- 五、競賽組別：分低年級組、中年級組和高年級組共三組。
- 六、場地：本校籃球場。
- 七、主持人：學務組長 裁判人員：一至六年級導師及行政人員 獎品發放：護理師
- 八、競賽辦法：

（一）低年級組

項目【跑步跳】

方式：以跑步跳的方式折返約 20 公尺（來回共 40 公尺）的距離，可以拿自己慣用的跳繩上場。

裁判（計數）人員：中、高年級導師與行政人員。

（二）中年級組

項目【一跳一迴旋】

方式：時間 30 秒，以一跳一迴旋方式跳最多次數的學生為優勝。

為求公允，選手以學務組準備之電子計數跳繩參賽（選手可自行調長度）。

裁判（計數）人員：低、高年級導師與行政人員。

（三）高年級組

項目【雙人組】與【三人組】

方式：時間 30 秒，以一跳一迴旋方式跳最多次數的團體為優勝。

選手以自己慣用或學務組準備之跳繩參賽。

裁判（計數）人員：低、中年級導師與行政人員。

九、優勝頒獎與分組：

一次上場 5 人，取前兩名；若上場 3 人或 4 人，取第一名頒獎。

一甲分組：5+4

二甲分組：5+5+4

三甲分組：5+4+4+4

四甲分組：5+4

※一至四年級請班級導師或體育老師事可先做好分組，若沒分組則照學生座號順序上場。

高年級分組：團體賽，雙人組和三人組分開競賽。

※以上個人賽或團體賽成績相同且達頒獎標準者，須再加賽一場。

十、本辦法陳校長核定後實施，修正時亦同。

學務組長

教導主任

校 長

教師兼代理
學務組長 吳明龍

教師兼代理
教導主任 黃家傑

竹門國小簡
校長 簡辰全