

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度

班際跳繩比賽實施計畫

一. 依據：

1. 教育部 106 學年度普級化運動自辦項目規畫辦理。
2. 依本校 106 學年度學校 SH150 實施計畫辦理。

二. 目的：

為落實學校體育教學正常化，推展校園民俗體育活動，提供多元化學習管道，藉由推廣各國民小學跳繩運動，鼓勵學生養成運動習慣，以有效提升學生正確健康體位概念與體適能，並培養學生終身運動之習慣。

三、參加對象：

- (一)本校 1-6 年級普通班之在籍學生，以班為單位報名參加。
- (二)各班依報名表格式填報選手名冊參加比賽。

四、比賽獎勵：各年級團體擇優取前三名、個人比賽擇優取前六名，頒發獎狀或獎品。

五、校內比賽日期：詳見附件(一)。

六、報名期限：至 110.9.30(四)止，請填寫報名表後送至體育組完成報名。

七、比賽地點：本校綜合球場。

八、比賽規則及報名：請參照 附件(一)比賽規則、附件(二)報名表、附件(三)計分表。

九、經費來源：相關經費由家長會費項下支出。

十、經費概算：

比賽項目 名次	低年級組 跳繩團體賽	中年級組 跳繩團體賽	高年級組 跳繩團體賽	高年級組 跳繩個人賽
第一名	250 * 1 組	250 * 1 組	250 * 1 組	獎狀一只
第二名	200 * 1 組	200 * 1 組	200 * 1 組	獎狀一只
第三名	150 * 1 組	150 * 1 組	150 * 1 組	獎狀一只
小計	600 元	600 元	600 元	
合計	1800 元			

※高年級跳繩個人賽獲獎名額視報名人數彈性調整。

十一、本實施計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

總務主任：

會計主任：

【附件一】 苗栗縣啟文國小 110 學年度班際跳繩比賽規則

一、比賽規則及日期：

比賽項目	規則	比賽日期
低年級組 跳繩團體賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 每班派出 5 人，候補 2 人。 ● 每隊參加人數為 5 人，輪流按順序跳繩，聽到哨音後，各隊同時起跳。 ● 採計時計次賽，採一跳一迴旋，5 人輪流跳，每人計時 1 分鐘，採累計，踩到繩子可繼續，且次數可累計（踩繩當次不算），統計各隊 5 個人跳繩成功的次數總和，即為該班成績。成績若有爭議，依裁判判決為準。 ● 正式比賽前若學生身體有狀況，則可由候補選手替補。 ● 防疫期間，建議自備跳繩。若繩子不理想，則可現場換繩，更換繩子時間併入比賽 1 分鐘內計算。 ● 各組比賽擇優取前三名。 	11/24(三)上午 8:00~比賽結束
中年級組 跳繩團體賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 每班派出 6 人，候補 2 人。 ● 每隊參加人數為 6 人，輪流按順序跳繩，聽到哨音後，各隊同時起跳。 ● 採計時計次賽，採一跳一迴旋跑步跳，6 人輪流跳，每人計時 1 分鐘，採累計，踩到繩子可繼續，且次數可累計（踩繩當次不算），統計各隊 6 個人跳繩成功的次數總和，即為該班成績。成績若有爭議，依裁判判決為準。 ● 正式比賽前若學生身體有狀況，則可由候補選手替補。 ● 防疫期間，建議自備跳繩。若繩子不理想，則可現場換繩，更換繩子時間併入比賽 1 分鐘內計算。 ● 各組比賽擇優取前三名。 	10/20(三)上午 8:00~比賽結束 (暫定)
高年級組 跳繩個人賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人賽每班男、女生至多各 2 人。 ● 採計時計次賽，一跳兩迴旋，每人計時 1 分鐘，採連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。成績若有爭議，依裁判判決為準。 ● 防疫期間，建議自備跳繩。若繩子不理想，則可現場換繩，更換繩子時間併入比賽 1 分鐘內計算。 ● 比賽擇優取前六名。(獲獎名額視報名人數彈性調整。) 	10/27(三)上午 8:00~比賽結束 (暫定)
高年級組 跳繩團體賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 每班 1 隊，可男女混合組隊，每隊 6 人，候補 2 人。 ● 採計時計次賽，4 人跳 2 人甩繩，每隊計時 3 分鐘，採累計，踩到繩子可繼續，且次數可累計（踩繩當次不算），統計各隊 3 分鐘內跳繩成功的次數總和。成績若有爭議，依裁判判決為準。 ● 正式比賽前若學生身體有狀況，則可由備用選手替補。 ● 由主辦單位提供繩子，若繩子不理想則可現場換繩，更換繩子時間併入比賽 3 分鐘內計算。 ● 各組比賽擇優取前三名。 	10/27(三)上午 8:00~比賽結束 (暫定)

二、報名方式：請填寫報名表後，於 9/30 前送至體育組完成報名。

【附件二】

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽報名表

班級	年 班		導師		指導老師	
跳繩團體賽	選手 1	選手 2	選手 3	選手 4	選手 5	選手 6
	候補 1	候補 2				
跳繩個人賽	選手 1(男)	選手 2(男)	選手 3(女)	選手 4(女)		

注意事項：

- (1) 低年級團體賽：每班派出 5 人，候補 2 人；
 中年級團體賽：每班 1 隊，可男女混合組隊，每隊 6 人，候補 2 人。
 高年級團體賽：每班 1 隊，可男女混合組隊，每隊 6 人，候補 2 人。
 高年級個人賽：每班男、女生至多各 2 人。
- (2) 本活動以鼓勵學生參與為原則，團體賽選手不得重複跨隊報名。
- (3) 本報名表請於 9 月 30 日(星期四)之前送交體育組完成報名。

【附件三】苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽計分表(低年級)

班級：一甲

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	累計總次數
姓名						
跳繩次數						

班級：一乙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	累計總次數
姓名						
跳繩次數						

班級：一丙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	累計總次數
姓名						
跳繩次數						

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽計分表(低年級)

班級:二甲

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	累計總次數
姓名						
跳繩次數						

班級:二乙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	累計總次數
姓名						
跳繩次數						

班級:二丙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	累計總次數
姓名						
跳繩次數						

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽計分表(中年級)

班級:三甲

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	選手六	累計總次數
姓名							
跳繩次數							

班級:三乙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	選手六	累計總次數
姓名							
跳繩次數							

班級:三丙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	選手六	累計總次數
姓名							
跳繩次數							

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽計分表(中年級)

班級:四甲

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	選手六	累計總次數
姓名							
跳繩次數							

班級:四乙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	選手六	累計總次數
姓名							
跳繩次數							

班級:四丙

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	選手六	累計總次數
姓名							
跳繩次數							

班級:四丁

	選手一	選手二	選手三	選手四	選手五	選手六	累計總次數
姓名							
跳繩次數							

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽計分表(高年級團體賽)

三分鐘團體計時跳

班級	累計總次數
五甲	
五乙	
五丙	
六甲	
六乙	
六丙	

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽計分表(五年級個人賽)

班級	姓名	累計總次數
五甲		
五甲		
五甲		
五甲		
五乙		
五乙		
五乙		
五乙		
五丙		
五丙		
五丙		
五丙		

苗栗縣苗栗市啟文國民小學 110 學年度班際跳繩比賽計分表(六年級個人賽)

班級	姓名	累計總次數
六甲		
六甲		
六甲		
六甲		
六乙		
六乙		
六乙		
六乙		
六丙		
六丙		
六丙		
六丙		