

彰化縣大竹國民小學學校本位課程-健康及體育領域跳繩活動計畫

壹、目的：

- 一、配合推動學校本位課程。
- 二、培養全校學生良好運動習慣及鍛鍊全校學生強健體魄。
- 三、貫徹體適能教育及推行團隊合作精神。

貳、實施項目：學生跳繩能力檢測。

參、主辦單位：彰化縣大竹國小。

肆、承辦單位：學務處體育組。

伍、實施辦法：

一、練習規劃：

(一) 課間活動時間實施：(週一至五)

1. 下課時間：

(1) 一~三年級：第 1 節 09：20~09：30。

(活動場地：二年級在小籃球場、一年級在仁愛樓前跑道區、三年級在司令台前跑道)

(2) 四~六年級：第 2 節 10：10~10：30

(活動場地：四年級在活動中心前及芒果樹前跑道、五年級在小籃球場、六年級在司令台前籃球場)

(3) 利用下課期間練習。

(4) 活動期間之場地使用，禁止其他非跳繩之運動。

(二) 體育課教學推廣：

1. 體育課時，由體育授課教師指導學生練習個人簡易花式，以提升學生跳繩的樂趣。
2. 將跳繩運動納入體育課熱身運動的一部份。
3. 學期成績將跳繩檢測列為體育課成績的一部份，以提升學生學習的意願。

(三) 其他注意事項：

1. 請學務處及總導護加強宣導走廊、樓梯間禁止跳繩。
2. 請級任教師叮嚀學生注意下課自行練習時之安全，並於規定之活動場地練習。
3. 請老師於聯絡簿規定學生課後練習，由學生家長自行認證，並簽名登錄於聯絡簿上。
4. 避免過度激烈運動。
5. 如遇學校舉辦活動，則練習可由學校宣布暫停。
6. 練習期程由開學後開始進行，10 月練習期間會由體育組廣播各年段至指定場地練習並巡視。11 月開始請各班級任導師指定班長或體育股長於下課練習時間自行帶至指定場地練習，體育組不定期巡視。
7. 全校學生練習時請自備跳繩。體育器材室跳繩器材只限於體育課教學或校隊訓練才可借用。

二、全校跳繩檢測

(一) 參加對象：本校一至六年級學生，全班參加不限男女。

(二) 檢測時間：每年度年底上班日最後三天。

1. 第 1 天-低年級-114 年 12 月 29 日（星期一）：上午 7：40-8：40。
2. 第 2 天-中年級-114 年 12 月 30 日（星期二）：上午 7：40-8：40。
3. 第 3 天-高年級-114 年 12 月 31 日（星期三）：上午 7：40-8：40。

(三) 檢測地點：本校操場（雨天於擇期辦理）。

(四) 檢測方式：依跳繩計畫通過檢測標準辦法實施。

(五) 通過標準及獎勵項目：全班總人數通過率達到 6 成以上班級，依由學校頒發每班獎勵 2 箱運動飲料及獎狀乙張，該班導師由家長會頒發指導推廣獎金：『檢測通過班級： 300 元作為鼓勵』。

承辦人：

處室主任：

校長：

彰化縣大竹國民小學 114 學年度學校本位課程-健康及體育領域跳繩檢測通過標準

年級	檢測項目	通過方式	檢 測 標 準
一年級	1 跳 1 迴旋	20 下	1、每人可試跳 2 次。連續 20 下為通過，超過即可停止。
二年級	1 跳 1 迴旋	50 下	1、每人可試跳 2 次。連續 50 下為通過，超過即可停止。。
三年級	單腳 1 跳 1 迴旋 (可換腳)	50 下	1、每人可試跳 2 次。連續 50 下為通過，超過即可停止。
四年級	1. 前跑步跳 (1 跳 1 迴旋) 2. 後迴旋 (1 跳 1 迴旋)	50 下 兩項都測	1、每人每項可試跳 2 次。 2、前跑步跳於原地勾腿跳，連續 50 下為通過，超過即可停止。 3、後迴旋跳連續 50 下為通過，超過即可停止。 4、全班檢測完第 1 項後，再檢測第 2 項。
五年級	1. 後交叉 1 跳 1 迴旋 2. 前交叉 1 跳 1 迴旋	50 下 兩項都測	1、每人每項可試跳 2 次。 2、可連續交叉跳，亦可交叉連續跳，連續 50 下為通過。 3、全班檢測完第 1 項後，再檢測第 2 項。
六年級	1. 前交叉跑步跳 2. 1 跳 2 迴旋	前交叉跑步跳 50 下 1 跳 2 迴旋 5 下 2 項都測	1、每人每項可試跳 2 次。 2、前交叉跑步跳，連續 50 下為通過，超過即可停止。 3、1 跳 2 迴旋， 5 下為通過，試跳只要不停止，2 迴旋可不用連續。 4、每人 2 項需同時段檢測，測完後再換另 1 人。

承辦人：

教師兼體育組長 張雅菁

學務主任：

教師兼學務主任 沈勇志

校長：

大竹國小 校長黃馭霖