

彰化縣和美國小 111 學年度跳繩比賽辦法

一. 宗旨：鍛鍊學生強健體魄，培養良好的體質、持久力、專注力及耐心。

二. 主辦單位：學務處。

三. 協辦單位：和美國小家長會及各處室。

四. 比賽時間：上午 7:50 行政室前報到、熱身，8:00 開始比賽。

上學期：111 年 12 月 28 日（三）低、中年級，12 月 30 日（五）高年級（預定）

下學期：112 年 05 月 31 日（三）低、中年級，06 月 02 日（五）高年級（預定）

※如遇不可抗力之因素，以學務處公告的比賽時間為準。

五. 比賽地點：和美國小操場。（雨天備案：活動中心）

六. 獎勵：各年級前三名頒發獎狀。

七. 比賽項目：

	上學期		下學期	
一年級			個人賽	1 分鐘前跳一迴旋
二年級	個人賽	1 分鐘前跳一迴旋	個人賽	1 分鐘後跳一迴旋
三年級	個人賽	30 秒跑步跳一迴旋	團接賽	30*4 秒跑步跳接力賽
四年級	團接賽	30*4 秒跑步跳接力賽	團競賽	2+2 人制團體競速賽
五年級	個人賽	30 秒二迴旋	團競賽	4+2 人制團體競速賽
六年級	團體賽	30*2 二迴旋+30*2 跑步跳接力賽	團競賽	4+2 人制團體競速賽

八. 賽制說明：

個人賽

1. 一分鐘前跳一迴旋：跳繩由後往前甩一圈即計次（勾到也算）。
2. 一分鐘後跳一迴旋：跳繩由前往後甩一圈即計次（勾到也算）。
3. 30 秒跑步跳一迴旋：個人賽，跳繩時單腳落地，以跑步的姿勢進行跳繩動作，右腳落地時計次（勾到也算）。
4. 30 秒二迴旋：個人賽，跳繩時雙腳落地前，跳繩由後往前甩二圈即計次（勾到也算）。

團體接力賽

1. 30 秒*4 跑步跳接力賽：團體接力賽，四人一組，計次方式與跑步跳相同，每人 30 秒，四人以接力方式進行比賽（勾到也算）。
2. 30 秒*2 二迴旋+30 秒*2 跑步跳接力賽：團體接力賽，四人一組，每人 30 秒，前兩人二迴旋，後兩人跑步跳，四人以接力方式進行比賽（勾到也算）。

團體競速賽

1. 2+2 人制團體競速賽：團體賽，四人一組，雙人持繩，雙人於繩內進行跳繩，繩子完整繞過頭一圈即計次（勾到也算），時間：一分三十秒。
2. 4+2 人制團體競速賽：團體賽，六人一組，雙人持繩，四人於繩內進行跳繩，繩子完整繞過頭一圈即計次（勾到也算）時間：一分三十秒。

九. 比賽規則：

- (1)、比賽時播放音樂，聽音樂的指示開始（轉換或結束），成績採計累計次數（團體接力賽每人 30 秒按順序跳）。
- (2)、比賽時請穿著舒適運動服裝，體育組會提供號碼背心。
- (3)、本辦法如有未盡事宜，得隨時增補修訂之，以臻公平完善。

承辦：

教師兼
體育組長
洪碧瑛

主任：

教師兼
學務主任
柯俊良

校長：

校長
陳曉琪