

臺中市后里區內埔國民小學 113 學年度 SH150 內埔盃跳繩比賽競賽規程

- 一、宗旨：為了促進健康、增進學生體適能，從練習中互相觀摩、學習，並鍛鍊體能、增進身體協調性，培養學生終身運動的好習慣。
- 二、主辦單位：內埔國小學生事務處
- 三、協辦單位：各處室同仁、科任老師、導師
- 四、比賽日期：中華民國 114 年 4 月 30 日(三)~114 年 5 月 2 日(五)
四年級 比賽日期：4/30(三)，AM8:00 個人開叉跳 30 秒
五年級 比賽日期：4/30(三)，AM8:15 一跳二迴旋 30 秒
六年級 比賽日期：5/1(四)，AM8:00 一跳二迴旋 30 秒
一年級 比賽日期：5/1(四)，AM8:10 前跳一跳一迴旋 60 秒
三年級 比賽日期：5/2(五)，AM8:00 跑步跳一迴旋 30 秒
二年級 比賽日期：5/2(五)，AM8:15 後跳一跳一迴旋 60 秒
- 五、比賽地點：本校體育館、大操場(預備場地)。
- 六、活動項目及方式：所有項目均採「**限時計次賽**」實施，分男女兩組，**每班最多男女各派五人參加比賽**。聽從比賽音效檔播放，在限時時間內連續跳，採**次數累計**方式計算。
 - (1)一年級：前跳一跳一迴旋 60 秒。(不適用跑步跳的方式)。
 - (2)二年級：後跳一跳一迴旋 60 秒。
 - (3)三年級：跑步跳一迴旋 30 秒。
 - (4)四年級：個人開叉跳 30 秒。
 - (5)五年級：一跳二迴旋 30 秒。
 - (6)六年級：一跳二迴旋 30 秒。
- 七、參賽資格：一~六年級學生參加。
- 八、報名日期：自公告日起至 114 年 4 月 18 日(五)止。
- 九、報名方式：請導師上學務系統線上調查系統填報。
- 十、獎勵方式：每項每組男女二組依次數各取前五名頒發獎狀、獎品，次數相同者名次並列。達甲等以上頒發獎狀，以資鼓勵。
給獎標準：
個人成績除前五名外，另以特優、優等、甲等成績計算。
30 秒(含**跑步跳及二迴旋**)：特優 60 次或以上、優等 55 至 59 次之間、甲等 50 至 54 次之間。
60 秒：特優 180 次或以上、優等 165 至 179 次之間、甲等 140 至 164 次之間。
30 秒**開叉跳**：特優 45 次或以上、優等 38 至 44 次之間、甲等 30 至 37 次之間。

- 十一、經費來源：共需 5220 元，「113 學年度 SH150 方案推動計畫」補助 3000 元，其餘 2220 元或有超出部分由家長會班際競賽經費支應。
- 十二、本辦法經校長同意後實施，若有未盡事宜，得於賽前修正時亦同。