

112年度后里國小國民體育日推廣跳繩活動

「跳繩不卡卡」趣味競賽活動實施方式

一、 日期：112年9月7日，星期四。

二、 地點：活動中心。

三、 時間：下午第一節為中年級競賽時間；下午第二節為高年級競賽時間。

四、 規則：

1. 全班排成一直線，哨音一響，第一位同學到跑道上，以一跳一迴旋的方式跳繩，卡繩就停止，換下一位同學到跑道上跳繩，若該學生一直沒卡繩最多跳20下。
2. 計數方式：左腳一迴旋、右腳一迴旋才算一下，三年級的學童尚在學習階段，直接以雙腳併步一跳一迴旋方式進行。
3. 競賽時間：共計6分鐘，全班加起來次數最多的班級獲勝！（紀錄學生次數時，學生卡繩，那一下不紀錄）。

五、 裁判：請各班導師協助記錄隔壁班級的跳繩次數，請學年主任協調各班導師到負責記錄的班級前面，體育組當天會發紀錄表給各班導師。

六、 獎勵：成績公告學務處布告欄，於兒童朝會公開表揚，每學年取前三名頒發獎狀及獎勵品。

112學年度后里國小國民體育日

跳繩不卡卡 趣味競賽活動紀錄表

※ 每位學生最多跳20下跑步跳，就要換人；卡繩也要換人。三年級可以雙腳併步進行。

班級：

紀錄老師簽名：

班級順序	次數	班級順序	次數	班級順序	次數	班級順序	次數
1		21		41		61	
2		22		42		62	
3		23		43		63	
4		24		44		64	
5		25		45		65	
6		26		46		66	
7		27		47		67	
8		28		48		68	
9		29		49		69	
10		30		50		70	
11		31		51		71	
12		32		52		72	
13		33		53		73	
14		34		54		74	
15		35		55		75	
16		36		56		76	
17		37		57		77	
18		38		58		78	
19		39		59		79	
20		40		60		80	

班級合計：()下