

宜蘭縣大里國民小學 105 學年度跳繩賽實施計畫

一、目的：以辦理競賽方式，促使學生提升對跳繩運動的興趣。

二、參加對象：本校學生，並依低、中、高年級分組競賽

三、報名方式：3月7日 星期二 前至辦公室報名

四、競賽項目：

1. 計時賽。
2. 花式交叉賽。
3. 雙人跳繩賽。
4. 計次賽。

五、競賽規則：

1. 計時賽：2分鐘依累計跳繩次數排名。
2. 花式交叉賽：2分鐘依累計交叉跳次數排名。
3. 雙人跳繩賽：2分鐘雙人同跳累計跳繩次數排名。
4. 計次賽：不計時以單次跳繩次數排名，有兩次計次機會。

六、活動時間及地點：

1. 計時賽、計次賽：3月9日星期四 08:00~08:30 及 10:00~10:30
2. 花式交叉賽、雙人跳繩賽：3月10日星期五 08:00~08:30 及 10:00~10:30

七、獎勵辦法：

1. 各組第一名獲獎勵章「10點」
 2. 各組第二名獲獎勵章「6點」
 3. 各組第三名獲獎勵章「4點」
- ※若比賽組別超過10人增列第四名，可獲獎勵章「2點」；超過15人增列第五名，可獲獎勵章「1點」。凡報名參加並出賽者可獲參加獎獎勵章「1點」。

八、本活動辦法經校長核可後實施

承辦人： 學務組長： 教輔主任： 校長：

體育股：