

# 新北市新埔國中 109 學年度跳繩比賽辦法

## 一、主旨：

- (一) 增加本校學生多元運動機會，培養學生喜好運動及終身運動習慣。
- (二) 加強團體跳繩運動技術能力，並凝聚班級團隊向心力，提升心肺功能，培養運動樂趣，以促進身心健康。

## 二、主辦單位：學務處體育組。

## 三、協辦單位：本校各處室。

## 四、比賽日期及地點：

- (一) 比賽時間：109 年 12 月 25 日(星期五)下午 13:10 至 14:50  
比賽順序：七年級為第五節、八年級為第六節。
- (二) 比賽地點：晴天：籃球 D 球場中間綠色場地。  
雨天：體育館進行。
- (三) 報名日期：即日起至 109 年 12 月 18 日(星期五)止。

## 五、比賽辦法：

- (一) 凡本校七、八年級以班級為單位均需組隊參加，班上每位同學皆可參加。  
**舞蹈班、美術班若因課程安排、人數不足可不參加比賽**；體育班若人數符合比賽規定亦可參加比賽。
- (二) 比賽分成團體耐力賽、小組速度賽兩部分。以比賽成績次數優劣名次，分別換算積分，以兩項積分累計最高者為獲勝。耐力賽與速度賽之成員不得重複。
  - 1.團體耐力賽：
    - (1)比賽下場人數為 16 位(不含甩繩)，男女各 8 人。
    - (2)耐力組比賽獲得最優成績的班級，將代表學校參加明年 5 月舉行的校際競賽。
  - 3.小組速度賽：每班三人為一組進行比賽，跳繩由體育組提供或可自行準備。

## 六、比賽規則：

- (一) 比賽採直接決賽方式進行比賽。
- (二) 團體耐力賽，每隊共六分鐘(分二次，每次三分鐘)，中間原地休息二分鐘，比賽時間結束前，失敗可重新起跳，以比賽時間內累計成功的總次數做為比賽成績。若兩次總次數相同時，則比較單次成績，高者為勝。
- (三) 小組速度賽，以三人為一組比賽，至少一名女生。個人計次方式，每人有一次二分鐘計次機會，二分鐘內連續跳繩計次，在未達二分鐘時間內失敗時，皆可重新起跳並重新計算連續跳繩次數，二分鐘時間到即停止計算。將各組員最高連續次數合計最高者獲勝。若合計次數相同時，則比較小組中單次次數高者為勝。

(四) 積分換算方式：

1、團體耐力賽：依據比賽時間內累計次數，較多者獲勝，依名次先後分別給予積分。

名次	1	2	3	4	5	6	7	8 以後
積分	80	75	70	65	60	55	50	45

2、小組速度賽：依據各個成員之單次最佳成績合計次數，較多者計名，依名次先後分別給予積分。

名次	1	2	3	4	5	6	7	8 以後
積分	20	18	16	14	12	10	8	6

(四) 替補更換時機：

- 1、比賽正式開始前可進行替補更換。
- 2、比賽休息時間內可進行替補更換。
- 3、耐力組比賽得於比賽中途更換甩繩選手1次，但更換時，比賽時間不暫停。

(五) 參加比賽同學一律著統一的運動服或班服，並著鞋襪。

七、獎 勵：

團體成績，八年級取優勝前3名頒發錦旗；七年級取優勝前4名頒發錦旗。第1、2名記嘉獎2次，第3、4名記嘉獎1次。獲獎前三、四名的班級請導師提出敘獎名單，統一由體育組依填寫之名單申請敘獎。

八、罰 則：

- (一) 違反比賽規定者，經查證屬實，則取消該隊資格。
- (二) 所有學生在比賽期間如有違背運動家精神或不服裁判判決，經查明屬實依校規處理。

九、附 註：

各班發放一條長跳繩請妥善保管，賽後收回體育組，如有遺失照價賠償，請各班利用時間多加練習。

十、本辦法呈校長核准後實施。