

新北市新埔國中 110 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：111 年 01 月 19 日(星期三)下午 14:05 至 14:50(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 111 年 01 月 05 日(星期三)中午 12:30 截止。

五、比賽辦法：

- (一) 凡本校七年級同學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、美術班因課程安排或班級人員組成條件不同造成人數不足，可不參加比賽；體育班人數若符合比賽規定亦可參加比賽。
- (二) 比賽分成團體耐力賽組及小組速度賽組兩部分。以比賽成績次數優劣給予小組賽名次，並以名次分別換算成績分，最後以兩項比賽之積分累計高低給予名次，累積分數越高者獲勝。
- (三) 比賽方式：
 - 1.團體耐力賽：
 - (1) 比賽下場人數為 16 位(不含甩繩)，女生不可少於 8 人。
 - (2) 耐力組比賽獲得最優成績的班級，將代表學校參加 110 學年度校際跳繩競賽。
 - 2.小組速度賽：
每班以三人為 1 組進行比賽，參賽人員至少一名女生。比賽用之跳繩可自行準備或由體育組提供借用。參賽成員，可以與耐力賽重複。

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：每隊共實施二次，3 分鐘之跳繩，合計 6 分鐘。中間於原地休息 2 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。比賽成績結果，若兩次總次數相同時，則以單次累計成績高者為勝，再若單次成績均相同，則將兩班名次積分累計後均分給兩班。

(三) 小組速度賽：以個人計次方式，每人有一次 2 分鐘跳繩計次機會，2 分鐘內分別記錄單次連續跳繩計次，在未達 2 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，2 分鐘時間到即停止計算。將各組員單次最高連續次數合併計算，總和最高之班級獲勝。若合計總數相同時，則比較小組中單次次數高者為勝，以此類推。再若單次成績均相同，則將兩班名次積分累計後均分給兩班。

(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

(五) 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。

(六) 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，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：

(一) 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，課各班利用課餘時間練習。

(二) 因 COVID-19 疫情活動安排關係，本學年度(110 學年度)八年級條繩比賽暫停舉行乙次。

十、本辦法呈校長核准後實施。