

臺北市立弘道國民中學 108 學年度七年級跳大繩競賽辦法

- 一、目的：培養運動習慣及提高體適能。
- 二、主辦單位：學務處體育組。
- 三、參加單位：七年級各班為單位，報名一隊參加。
- 四、比賽日期：109 年 5 月 11 日（一）。
- 五、比賽時間：週會。
- 六、比賽地點：本校活動中心 4 樓。
- 七、報名辦法：每班男生 5 人，女生 5 人，繞繩 2 人(不限男女)，共 12 人。
- 八、報名地點：學務處體育組。
- 九、報名日期：109 年 5 月 1 日（五）12：00 截止。
- 十、抽籤：109 年 5 月 1 日（五）午休時間由體育股長代表抽籤。
- 十一、比賽辦法：
 - 1.參賽人數男生 5 人、女生 5 人、繞繩 2 名(不限男女)。
 - 2.選手就位後給予 30 秒準備就位時間，待裁判下口令鳴哨計時開始。
 - 3.比賽採累加計次方式，限時 3 分鐘，結束以哨聲終止比賽。
 - 4.患有心臟病、氣喘病等不宜激烈運動者，不得參加比賽。
 - 5.701 將為表演賽，如成績計算於前三名內將另頒特優獎項。
- 十二、獎勵辦法：錄取六名給予獎勵。
- 十三、本辦法經校長核准後公佈實施，未盡事宜得隨時修正公佈之。



臺北市立弘道國民中學 108 學年度跳大繩競賽報名表

7 年 班 導師簽名：

體育教師簽名：

隊長：

女生棒次	座 號	姓 名	男生棒次	座 號	姓 名
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
繞繩					
繞繩					
候 補			候 補		
候 補			候 補		