**臺北市立弘道國民中學107學年度七年級跳大繩競賽辦法**

1. 目 的：培養運動習慣及提高體適能。
2. 主辦單位：學務處體育組。
3. 參加單位：七年級各班為單位，報名一隊參加。
4. 比賽日期：108年6月3日（一）。
5. 比賽時間：週會。
6. 比賽地點：本校活動中心4樓。
7. 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。
8. 報名地點：學務處體育組。
9. 報名日期：108年5月24日（五）12：00截止。
10. 抽 籤：108年5月24日（五）午休時間由體育股長代表抽籤。
11. ****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。
12. 獎勵辦法：錄取六名給予獎勵。
13. 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107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 |  |  |