



光仁高級中學115學年度運動會暨環境教育趣味競賽實施計畫

高一組趣味競賽——《繩采飛揚》

一、依據:本校115學年度運動會暨環境教育實施計畫。

二、目的:

- (一) 增進本校運動會趣味性與熱鬧氣氛，豐富活動內容，提升學生參與運動的興趣。
- (二) 透過團體跳繩競賽，培養學生團隊合作、互助協調及積極進取的精神，凝聚班級向心力。
- (三) 提升學生身體協調性、節奏感及體適能，養成規律運動習慣，促進身心健康。
- (四) 培養學生遵守競賽規則、公平競爭及尊重他人的運動家精神。

三、趣味競賽項目:《繩采飛揚》趣味競賽。

四、比賽日期:115年11月6日(星期五)上午10時30分起。

五、比賽地點:本校運動場(前操場)。

六、主辦單位:學務處體育衛生組。

七、協辦單位:健體科教學研究會。

八、參加對象:本校高一學生(不含信班)。

九、競賽方式:

- (一) 每班派36名學生參加，每6人為1組，共6組。
- (二) 各組依序進行團體跳繩，每組競賽時間為90秒。
- (三) 每組於90秒內完成之成功跳躍次數列入成績。
- (四) 六組完成競賽後，累計各組成功跳躍總次數作為班級總成績。
- (五) 以總跳躍次數最多之班級為優勝。

十、競賽規則

- (一) 比賽採計次決賽，以各班累計成功跳躍總次數排名。
- (二) 每位選手僅限代表一組參賽，不得重複出賽。
- (三) 跳繩過程中，如因失誤導致中斷，可立即重新開始計次，時間持續計算，不得暫停。
- (四) 比賽開始及結束均以裁判哨音為準。
- (五) 若發現選手重複出賽，該組成績取消。
- (六) 成功跳躍以全隊完成一次通過且不中斷計算1次。
- (七) 比賽由2位裁判分別負責計時及計次，以確保成績公平。
- (八) 若總成績相同，由各班推派1組(6人)進行90秒PK賽，以成功跳躍次數較多者為優勝。

十一、獎勵:取前三名，頒發錦旗乙面，以資鼓勵。