

附件二

新北市新市國小 103 學年度繩呼奇技(跳繩)競速擂台賽

一、主 旨：為養成學生自我訓練體能的習慣，增進體適能，培養運動習慣，鍛鍊強健體魄，促進身體健康。

二、主辦單位：學務處

三、參賽資格：全校同學(每班每次推派五名報名參加)

四、擂台賽時間：雙週週二的第二節下課

五、報名辦法：報名表填寫完成，經導師簽名確認後，於雙週週一放學前送交體衛組，逾時當週不受理。

六、比賽地點：本校表演廣場、操場跑道外道(雨天:多功能教室)。

七、比賽辦法及規則：

(一)競賽採年級及性別分組，共 12 組賽程，採 30 秒單迴旋個人計次賽，在未達指定時間內失敗時，皆可重新起跳並累計跳繩次數，30 秒鐘時間到即停止計算，次數最多者優勝。

(二)個人計次賽報名前，由班級內先行進行個人跳繩計次賽(可由體育課進行施測)，取班級內計次賽成績最佳的男生及女生前 5 名，或由老師輪流推派同學參加競賽。

(三)跳繩請自備，依個人身高自行調整。

(四)裁判由學務處招募體育科任老師及高年級學生共同擔任。

八、獎勵辦法：

各年級比賽累計次數最多者，當選「神奇小子」，雙週各學年週擂台賽冠軍，一併公佈於學校公佈欄。學期結束選出學期「神奇小子」。

九、本競賽要點經陳校長核准後實施。

----- 報 名 表 -----

年 班		導師簽名:			
	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名
男					
女					

附件三

新北市淡水區新市國民小學「跳躍 101 登高賽」實施計畫【一至三年級版】

壹、宗旨：為養成師生自我訓練體能的習慣，增進體適能，培養運動習慣，鍛鍊強健體魄，促進身體健康。

貳、計畫目的：

一、運用課(晨)間活動，透由多元、活潑方式，增進學生每日運動量。

二、建立校園運動文化，養成師生規律運動習慣，以提升體適能。

參、實施對象：全校一～三年級

肆、實施方式：利用課餘時間或體育課、晨間活動與課間活動時間皆可（以不影響正常上課為原則）

伍、實施內容：

*（跳繩個人自我挑戰）

一、本活動是以台灣最高的兩座建築物為目標，共分為兩階段，第一階段是以高雄 85 大樓為目標，樓高 348 公尺，學生跳繩每跳一下以 10 公分計算，故完成 85 大樓共 3480 下後，即可進入第二階段挑戰 101 大樓。

二、第二階段為台北 101 大樓，樓高 508 公尺，學生跳繩每跳一下以 10 公分計算，故完成 5080 下後，即可登上 101 層樓。

三、學生達成第一階段後請老師在認證表（表一）蓋章，請小朋友拿認證表至學務處，頒發第一階段完成證明獎狀，第一階段完成後即可挑戰第二階段，第二階段達成後，將頒發第二階段完成證明獎狀，兩階段頒獎皆在兒童朝會時公開表揚。

*認證檢核

陸、各學年設計認證標準內容，由體育老師協助進行班級認證，通過認證後頒發獎狀以資鼓勵。

柒、本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

主任：

校長：

新北市淡水區新市國民小學「跳躍 101 登高賽」實施計畫【四至六年級版】

壹、宗旨：為養成師生自我訓練體能的習慣，增進體適能，培養運動習慣，鍛鍊強健體魄，促進身體健康。

貳、計畫目的：

- 一、運用課(晨)間活動，透由多元、活潑方式，增進學生每日運動量
- 二、建立校園運動文化，養成師生規律運動習慣，以提升體適能。

參、實施對象：全校四～六年級

肆、實施方式：利用課餘時間或體育課、晨間活動與課間活動時間皆可（以不影響正常上課為原則）

伍、實施內容：

*（跳繩個人自我挑戰）

- 一、本活動是以台灣最高的兩座建築物為目標，共分為兩階段，第一階段是以高雄 85 大樓為目標，樓高 348 公尺，學生跳繩每跳一下以 5 公分計算，故完成 85 大樓共 6960 下後，即可進入第二階段挑戰 101 大樓。
- 二、第二階段為台北 101 大樓，樓高 508 公尺，學生跳繩每跳一下以 10 公分計算，故完成 10160 下後，即可登上 101 層樓。
- 三、學生達成第一階段後請老師在認證表（表一）蓋章，請小朋友拿認證表至學務處，頒發第一階段完成證明獎狀，第一階段完成後即可挑戰第二階段，第二階段達成後，將頒發第二階段完成證明獎狀，兩階段頒獎皆在兒童朝會時公開表揚。

*認證檢核

陸、各學年設計認證標準內容，由體育老師協助進行班級認證，通過認證後頒發獎狀以資鼓勵。

柒、本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

主任：

校長：