

113 學年度新北市三重區二重國民小學跳繩運動推動實施計畫

為鼓勵本校學生培養運動習慣及提升學生體適能、帶動學生樂於參與運動、享受運動的風氣，普及化跳繩運動，促進身心健康為主，鼓勵學生自主練習，帶動同學間跳繩運動風潮，進而達到普及性運動推廣目的。

響應教育部體育署學生每週在校運動 150 分鐘方案（Sport & Health 150 方案），給孩子們能帶著走的運動技能，並改善本校學生視力、體位、身高的健康情形；又自 110 學年度起全面推動「二重國民小學跳繩運動推動計畫」，讓跨越性別、城鄉差距且不受活動場域限制的跳繩運動，成為二重國小推動運動項目。

自 110 學年度推動「跳繩運動」以來，本校肥胖率自 109 學年度下學期 19.3% 逐步下降，110 學年度下學期肥胖率為 18.49%，111 學年度下學期肥胖率為 18.1%，112 學年度下學期肥胖率持續下降至 17.05%，冀 113 學年度繼續透過平時由學生利用課餘時間跳繩，並透過獎勵，讓學生能安全的運動，並達到減肥健身效果。

壹、實施依據：

依據教育部「一人一運動、一校一團隊」政策，以多元化藝能科取向，並配合學校特色與條件。

貳、實施目標：

一、推展跳繩運動，透過多元學習方式，並發展為學校特色。

二、透過每天練習，培養孩子運動的興趣及樂趣，並改善本校學生體位、身高的健康情形。

參、實施期程及對象：

一、每週一至週五學生課餘時間。

二、對象：全校學生。

肆、實施方式：分為一般挑戰及進階挑戰兩個部分

一、一般挑戰：利用課餘時間，跳繩達到一定目標次數，初步設定一

年級 50 下、二年級 150 下、三年級 200 下、四、五、六

年級 300 下以上，另可針對個人體能狀況調整次數，達

成設定目標次數後請班級導師協助認證(可指派學生協

助)，透過獎勵方式讓學生每天自願跳跳繩，表揚跳繩集

點卡完成者。



※跳繩卡正面



※跳繩卡背面

二、進階挑戰：已嫻熟跳繩一迴旋的學生鼓勵往跳繩二迴旋挑戰，跳繩

二迴旋設定三個次數檢定關卡，分別為青銅級(連續 10

下)、白金級(連續 50 下)、傳說級(連續 150 下)，挑戰

傳說級成功者將於兒童朝會公開表揚。

※已通過各級關卡者，獎品將不重複發放。

伍、實施地點：練習時不侷限空間，可在本校空地或操場或戶外皆可。

陸、獎勵方式：

一、一般挑戰：跳繩集點卡完成者，可至學務處換取榮譽卡一張，並領

取新的跳繩集點卡，預計將在 114 年 6 月初辦理期末公

開抽獎，除體育運動器材外，以最大的運動獎項為

滑板車一台，激發學生運動動機。

二、進階挑戰：上、下學期舉辦 1 次二迴旋挑戰賽，每學年共計舉

辦 2 次，各關通過者將公告校網表揚並頒發獎品及獲得

抽獎資格三次，挑戰二迴旋連續 150 下成功者除獲得獎

品及抽獎資格外，更將於兒童朝會公開表揚。

柒、成效評估：

一、全校學生下課時，能主動練習跳繩，並以其為休閒活動或當作遊戲比賽。

二、期盼學生不僅學習跳繩之各項技能，並且體會同儕學習的重要性。

三、發揚民俗體育活動，並發展跳繩為其他體育活動之體能及體適能基礎。

四、促使學生維持健康 BMI，保持良好的日常運動習慣。

捌、經費概算：如附件一（由學校本預算支應）

玖、本實施計畫經呈校長核准後，公佈實施，修正時亦同。

附件一

項次	項目	數量	單價	總價	備註
1	連續二迴旋 10 下獎品	11	50	550	統一超商 50 元商品卡 (112 學年度結餘 49 張)
2	連續二迴旋 50 下獎品	18	100	1,800	統一超商 100 元商品卡 (112 學年度結餘 12 張)
3	連續二迴旋 150 下獎品	10	500	5,000	統一超商 500 元商品卡或 500 元等值獎品
4	抽獎獎品(頭獎)	1	3,000	3,000	以滑板車為原則。
5	抽獎獎品(貳獎)	10	400	4,000	400 元左右的運動器材， 如籃球、排球、躲避飛盤 等。
6	抽獎獎品(參獎)	50	100	5,000	統一超商 100 元商品卡
	合 計			19,350	

體育組長：

體育組長鄭禮慶

學務主任：

學務主任李榮吉

會計主任：

會計主任王美惠

校長：

三重國小吳正雄校長

附錄：本校歷年通過傳說級名冊
(112 學年度傳說級標準 100 下)

學年度	班級	姓名
112	602	林凱擇
112	604	張品叡
112	604	陳玉騫
112	606	方澤
112	606	吳威檣
112	503	賴謝程
112	504	曾宥富
112	505	陳立恩
112	506	吳準恩