

法務部矯正署綠島監獄 107 年 12 月 20 日文康活動跳繩比賽

107 年 12 月 20 日文康活動跳繩比賽

跳繩是全世界很多地方都會舉行的一種比賽項目，運動員會進行個人或團隊式的跳繩比賽。儘管很多人認為跳繩是一個簡單而有趣的活動，但亦有人將之視為一種運動。認真的跳繩運動員年復一年地嚴格練習。許多運動員也指出，跳繩需要很好的體質、持久力、專注力及耐心。

本監此次辦理跳繩比賽，旨在讓收容人體會多種運動方式與習慣，透過揮灑汗水，提升自我認同與身體素質，以達到促進收容人身心靈健全發展目的。在這次活動中，比賽以個人賽的方式進行，依兩分鐘之內能夠跳的次數進行排名，每名參賽同學亦是先經過各場舍內部評選出來的箇中好手，各個都跳出了相當優良的成績，比賽結束後每個人也露出全力運動後的舒暢表情，最後比賽由二舍代表同學王○將奪下冠軍。

跳繩比賽現場情形（一）



跳繩比賽現場情形（二）

