

法務部矯正署綠島監獄 109 年 5 月 12 日收容人文康活動跳繩比賽

109 年 5 月 12 日文康活動跳繩比賽

跳繩是全世界的共同語言，很多地方都會舉行個人或團隊式的傳統或花式跳繩比賽。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、專注力以及永不間斷的耐心。

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，透過平常練習揮灑汗水，進而提升自我認同與身體素質，以達到促進身心靈健全發展目的。

在這次比賽活動中，以個人賽的方式進行，依兩分鐘為限能夠跳的次數多寡進行排名，每名參賽同學亦是先經過各場舍內部初評選出來的箇中好手，各個都跳出了相當優良的成績，比賽結束後每個人都露出全力運動後汗水如雨的舒暢表情，最後比賽由炊場代表同學劉○○奪下冠軍。

跳繩比賽現場情形（一）



跳繩比賽頒獎情形（二）

