

新竹市東園國民小學 110 學年度「體育季活動」實施計畫

- 一、依據：依據教育部「推動國中小普及化運動方案」、「健康促進學校」、「健康體位計畫」及學務處年度工作計畫辦理。
- 二、目的：倡導學校運動風氣，凝聚班級向心力，培養同學團隊合作，增進彼此情誼，藉由班際比賽提高運動水準，鍛鍊學生擁有良好之健康體位，進而養成學生終身運動習慣。
- 三、比賽日期：5 月起由各班體育老師於各班體育課時進行，並請體育老師們於 111/6/2 (四) 前將各班的成績紀錄表繳至體育組。

四、比賽項目：

年級	比賽項目	年級	比賽項目
一年級	拍球	二年級	跳繩
三年級	大隊接力 (10 女 10 男)	四年級	樂樂棒球 (1-10 棒、11-20 棒)
五年級	樂樂棒球 (1-10 棒、11-20 棒)	六年級	投籃比賽

註：以綜合活動課或各班體育課時間實施。(暫定)

五、比賽方式：

1. 參賽人數為全班皆可參加比賽(可當體育課的測驗成績)，擇優取全班前 20 名成績總和計算總分依序排名，各年級前三名於升旗時公開頒獎。

2. 比賽規則：

◆一年級：一分鐘拍球總次數。

◆二年級：跳繩動作採雙腳併腳跳的方式進行。每人計時 1 分鐘，若繩子卡住不重新計時，在時間內計算跳過繩子的總次數。

◆三年級：大隊接力，10 女 10 男，女生 1-10 棒，男生 11-20 棒。

◆四年級：樂樂棒球，打擊採 1 輪制 1~10 棒打完不限 3 出局。1、3 局為 1~10 棒，2、4 局 11~20 棒，共 20 名先發球員。女生至少 6 名。

◆五年級：樂樂棒球，打擊採 1 輪制 1~10 棒打完不限 3 出局。1 局為 1~10 棒，2 局 11~20 棒，共 20 名先發球員。女生至少 6 名。

◆六年級：籃球投籃，每人雙腳原地站定投 5 球，採積分制。男生在罰球線投籃，女生在罰球圈靠近籃框之虛線處投籃（男生及女生的投籃位置圖如下圖），投球時雙腳可起跳離地，但雙腳在投球前不得超線，連續投 5 球，算 5 球累積之總分，碰到籃框未進球（擦板碰框亦可）得 3 分、進球（未觸地之飛球投進籃框皆可算分）得 5 分。

◆六年級（籃球投籃個人賽）：每班投籃成績最優異的 1 名學生（男、女），於 6 月中，進行投籃 10 球 pk 賽，算 10 球累積之總分，取前三名頒發獎狀。

六、獎勵：各學年取前三名頒發獎狀，於升旗時公開頒獎。

七、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。



新竹市東園國小 110 學年度「體育季活動」成績登記表 (04.15 修正版)

班級								比賽日期							
比賽項目		<input type="checkbox"/> 拍球(一年級)		<input type="checkbox"/> 跳繩(二年級)		<input type="checkbox"/> 投籃比賽(六年級)									
✓	座號	1	2	3	4	5	擇優	✓	座號	1	2	3	4	5	擇優
	1								16						
	2								17						
	3								18						
	4								19						
	5								20						
	6								21						
	7								22						
	8								23						
	9								24						
	10								25						
	11								26						
	12								27						
	13								28						
	14								29						
	15								30						
總計															

註：一、個人成績為測驗 3 次或 5 次擇優 1 次計算。

二、該班的總成績，請擇優 20 位學生的成績(於座號前打✓)加總。