

新竹市東園國民小學 111 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：112/05/01~112/05/31

四、比賽項目：

年級	比賽項目	年級	比賽項目	年級	比賽項目
一年級	拍球持久賽	二年級	跳繩持久賽	三年級	大隊接力
四年級	樂樂棒球	五年級	樂樂棒球	六年級	投籃比賽

註：於晨光時間、綜合活動課及各班體育課時間實施。

五、比賽規則：

(一) **一年級拍球持久賽**：選手一腳踩在呼拉圈內另一腳踩於外，哨音響起持續拍球(拍球高度須至膝蓋以上)，踩於呼拉圈內的腳離開呼拉圈或拍球停止則喪失繼續比賽資格，應立即蹲坐於呼啦圈內。

(二) **二年級跳繩持久賽**：哨音響起持續跳繩，跳繩動作採雙腳併腳跳的方式進行，繩子卡住喪失繼續比賽資格，應立即蹲下。

(三) **六年級投籃比賽**：雙腳原地站定投球，投球時雙腳可起跳離地，但投球前雙腳不得超線，連續投 5 球，每進 1 球得 5 分，碰到籃框未進球(擦板碰框亦可)得 3 分，累積總分。男生在罰球線、女生在罰球線近籃框之虛線處投籃。(如下圖)

1. 初賽：上述年級皆由體育老師於各班體育課進行初賽，選出 2 男 2 女頒給獎品，再派出 1 男 1 女參加年級決賽。

2. 決賽：分男生組與女生組競賽，每組取前三名頒發獎狀及獎品。

(四) **三年級大隊接力**：採 8 女 10 男進行比賽，女生 1-8 棒，男生 9-18 棒。

(五) **四、五年級樂樂棒球**：打擊採 1 輪制 1~10 棒打完不限 3 出局。1、3 局 1~10 棒，2、4 局 11~20 棒，共 20 名先發球員。女生至少 6 名。

六、裁判：本校體育老師、專任運動教練及行政人員協助擔任

七、獎勵：各年級各組取前三名頒發獎狀及獎品，於升旗時公開頒獎。

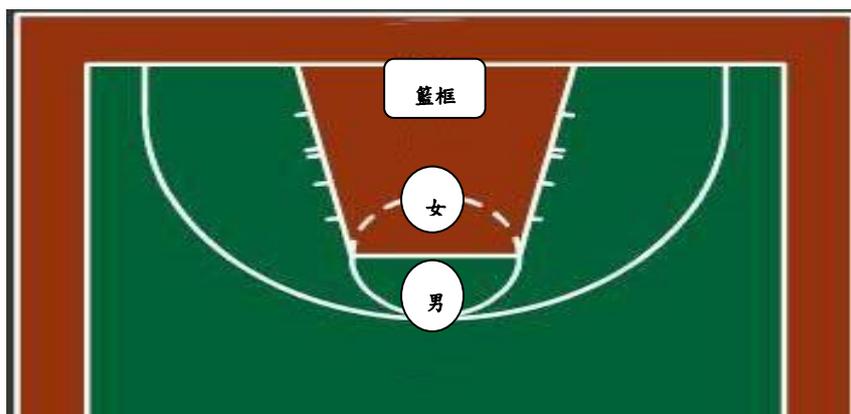
八、經費來源：學生活動費。

九、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人

學務主任

校長



新竹市東園國民小學 111 學年度「體育季活動」經費概算表

項次	項 目	數 量	單 價	小 計
1	團體賽獎品（運動飲料）	18	200	3600
2	個人競賽前三名獎品-圖書禮券(100 元面額)	18	100	1800
3	班級初賽獎品	168	30	5040
4				
5				
總 計				10440

新竹市東園國民小學 111 學年度「體育季活動」裁判名單

競賽項目	裁判一	裁判二	裁判三
拍球持久賽	劉素君	戚淑惠	
跳繩持久賽	劉素君	戚淑惠	
大隊接力	許文福	蔣其安	翁政浩
樂樂棒	許文福	傅彥瑜	翁政浩
投籃比賽	黃仲明（女生組）	劉曜嘉（男生組）	

新竹市東園國小 111 學年度「體育季活動」六年級初賽成績登記表

班級						任課老師							
比賽項目		投籃比賽(此表請於 5/19 星期五 16:00 前交回體育組) 每人雙腳原地站定投 5 球，碰到籃框未進球得 3 分、進球得 5 分。											
序號	得分					總分	序號	得分					總分
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						
初賽名單	男 生					女 生							
	姓 名					姓 名							
決賽名單	男 生					女 生							
	姓 名					姓 名							

新竹市東園國小 111 學年度「體育季活動」**二年級初賽**成績登記表

班級		任課老師		
比賽項目	跳繩持久賽(此表請於 5/5 星期五 16:00 前交回體育組) 哨音響起後持續跳繩，跳繩動作採 <u>雙腳併腳跳</u> 的方式進行，繩子卡住喪失繼續比賽資格，應立即蹲下。			
初賽名單	男 生		女 生	
	姓 名		姓 名	
	姓 名		姓 名	
決賽名單	男 生		女 生	
	姓 名		姓 名	

新竹市東園國小 111 學年度「體育季活動」**二年級決賽成績登記表**

備註:若 10 分鐘後無法選出前三名，則進行加賽—「一分鐘跳繩次數」，擇選前三名。

男生組		比賽日期	裁判：
比賽項目		跳繩持久賽 哨音響起後持續跳繩，跳繩動作採雙腳併腳跳的方式進行，繩子卡住喪失繼續比賽資格，應立即蹲下，取跳繩持久前三名。	
序號	姓名	名次	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

新竹市東園國小 111 學年度「體育季活動」**二年級決賽成績登記表**

備註:若 10 分鐘後無法選出前三名，則進行加賽—「一分鐘跳繩次數」，擇選前三名。

女生組		比賽日期	裁判：
比賽項目		跳繩持久賽 哨音響起後持續跳繩，跳繩動作採雙腳併腳跳的方式進行，繩子卡住喪失繼續比賽資格，應立即蹲下，取跳繩持久前三名。	
序號	姓名	名次	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

新竹市東園國小 111 學年度「體育季活動」一年級初賽成績登記表

班級			任課老師		
比賽項目	拍球持久賽(此表請於 5/5 星期五 16:00 前交回體育組) 一腳踩在呼拉圈內另一腳踩於外，哨音響起後持續拍球(拍球高度須至膝蓋以上)， <u>踩於呼拉圈內的腳離開呼拉圈或拍球停止則喪失繼續比賽資格，應立即蹲坐於呼啦圈內。</u>				
初賽名單	男 生		女 生		
	姓 名			姓 名	
	姓 名			姓 名	
決賽名單	男 生		女 生		
	姓 名			姓 名	

新竹市東園國小 111 學年度「體育季活動」一年級決賽成績登記表

備註:若 10 分鐘後無法選出前三名，則進行加賽—「一分鐘拍球次數」，擇選前三名。

男生組		比賽日期	裁判：
比賽項目		拍球持久賽 一腳踩在呼拉圈內另一腳踩於外，哨音響起後持續拍球(拍球高度須至膝蓋以上)， <u>踩於呼拉圈內的腳離開呼拉圈或拍球停止則喪失繼續比賽資格，應立即蹲坐於呼啦圈內</u> ，取拍球持久前三名。	
序號	姓名	名次	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

新竹市東園國小 111 學年度「體育季活動」一年級決賽成績登記表

備註:若 10 分鐘後無法選出前三名，則進行加賽—「一分鐘拍球次數」，擇選前三名。

女生組		比賽日期	裁判：
比賽項目		拍球持久賽 一腳踩在呼拉圈內另一腳踩於外，哨音響起後持續拍球(拍球高度須至膝蓋以上)， <u>踩於呼拉圈內的腳離開呼拉圈或拍球停止則喪失繼續比賽資格，應立即蹲坐於呼啦圈內</u> ，取拍球持久前三名。	
序號	姓名	名次	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			