

新竹市東園國民小學 112 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：113/04/30~113/05/28

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-**排球(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 12 男** 進行比賽，女生 **1-8 棒**，男生 **9-20 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

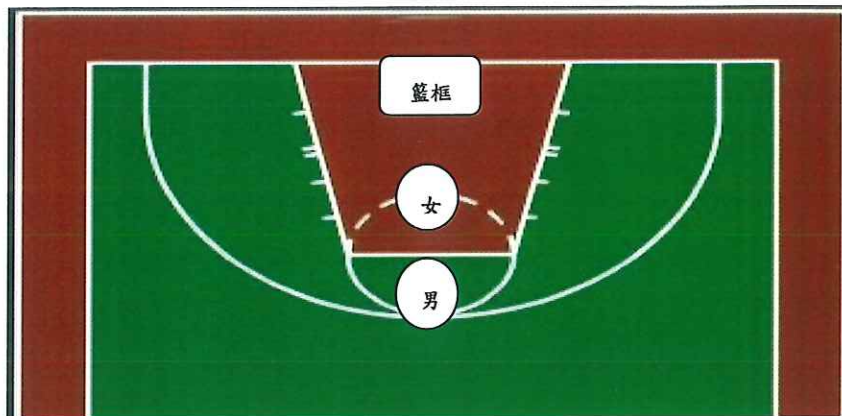
體育組 曾祥倫

學務主任

學務主任 黃仲明

校長

校長 曾玉蓮



新竹市東園國小體育季三年級大隊接力競賽規程

一、依據:新竹市東園國小 112 學年度體育季活動實施計畫

二、主辦單位:東園國小學務處體育組

三、競賽時間:113 年 05 月 9 日(四)綜合活動課

四、參加對象:本校三年級學生,以班級為單位,女生 8 人、男生 12 人。

五、競賽規則:

1. 所謂「大隊接力賽跑」,意指接力比賽,100 公尺 x 20 人,女生 8 人、男生 12 人,每人跑 100 公尺,女生須先完成前 8 棒次,9~20 棒次始可安排男生。
2. 接力區為 20 公尺。只有在接力區內,才能進行起跑、助跑、接力棒傳接(超出接力區,取消資格)。每一接力區的起跑準備位置,為接力區入口線後。在接力區內的判定是根據接力棒的位置,而不是根據選手的身體位置。
3. 在 200 公尺跑道進行之比賽,第一棒必須是分道比賽,第二棒選手通過在彎道轉直道搶道線後即可不再分道,過早搶道視同犯規每次加總時間 5 秒。
4. 第三棒之接棒選手順序,應在該接力區裁判指揮下,依檢錄單上之順序排列,第四棒(含)以後之接棒順序,則依前一棒跑出接力區之先後順序,由內到外排列接棒順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序,(違反此規定每隊加總時間 5 秒)。
5. 選手在接棒之前和傳棒之後,應留在各自跑道或接力區內,直到跑道通暢,以免阻擋其他選手。若離開自己的位置或跑道,以致妨礙他隊選手進行比賽,嚴重者將被判妨礙,取消資格。
8. 每一棒選手傳完棒離開跑道後,應前往該接力區之等待範圍蹲(坐)下等候賽事結束,歸還號碼衣後統一離場,以免造成危險及妨礙裁判決,(違反此規定每隊加總時間 5 秒)。
9. 用手推動或用其他方法(如場外陪跑)來協助選手者,該隊加總時間 5 秒,情節嚴重違規者將會被取消資格。
10. 違反運動道德者,該選手將送裁判會議討論,最重可取消資格。
11. 起跑犯規第一次口頭警告,第二次犯規則該選手取消資格,可立即替換。

六、計分方式:分兩組進行計時賽。

七、獎勵:取前三名頒發獎狀及獎品。

八、裁判:許文福老師、翁政浩教練

大隊接力比賽規定細則之簡易版

簡易說明

1. 第一棒要分道跑，不可跑到其他跑道，也不可踩線。
 2. 第二棒也要分道跑，第二棒過彎到了搶道線之後，才可以不分道。但是第三棒依照抽籤道次排序，排好之後就不能任意換位了。
 3. 第二棒傳接給第三棒之後，第三棒比較適合切進內道。
 4. 第四棒之後的棒次一定要按照領先順序做排序。
- 亦即，看第三棒領先的位置排第四棒。看第四棒領先的位置排第五棒。裁判排定順序後就不可任意換位，因為突然恣意換位會造成選手的危險。