

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

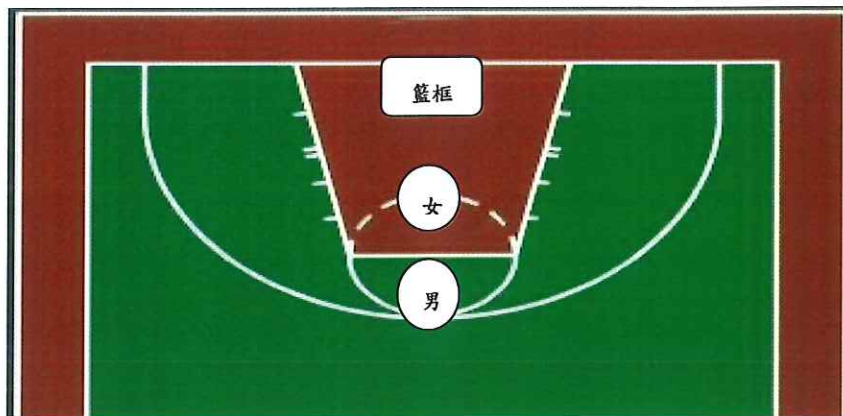
體育組 曾祥倫

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一年級拍球持久賽競賽規程

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、競賽時間及地點：

(一)個人決賽：

1. 女生組：113 年 5 月 6 日(一)8 時-中庭籃球場

2. 男生組：113 年 5 月 7 日(二)8 時-中庭籃球場

四、參加對象：本校一年級學生

五、競賽規則：

(一)個人競賽初賽：

1. 各班於體育課辦理初賽，選出一男一女參加決賽。

2. 分男生組與女生組競賽。

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，應立即蹲坐於呼拉圈內。

六、決賽方式：

(一)個人決賽：男、女分組，各組取拍球持久前三名。

七、獎勵：取前三名頒發獎狀及獎品。

新竹市東園國小 112 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 4/26 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-排球 (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 112 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-排球（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 112 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-排球(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，應立即蹲坐於呼拉圈內</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				