

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。

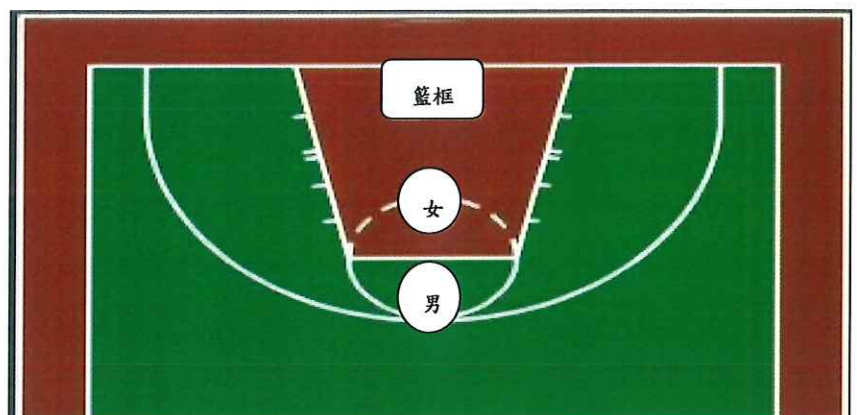
八、經費來源：學生活動費。

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**



新竹市東園國民小學 112 學年度「體育季活動」

四、五年級組樂樂棒球競賽辦法及規程

- 一、宗旨：發展全民體育，鍛鍊強健體魄，提高合作精神，增進班際情誼，廣植身心健康。
- 二、依據：「教育部 112 學年度第 15 屆中小學生普及化運動-樂樂棒球實施計畫」及「新竹市東園國民小學 112 學年度體育季活動實施計畫」。
- 三、主辦單位：本校學務處。
- 四、承辦單位：本校體育組。
- 五、參加對象：本校四、五年級學生，以班級為單位。
- 六、比賽期程：113 年 4 月 29 日～113 年 5 月 28 日。（實際比賽時間待體育組排定賽程後另行通知，敬請留意校網最新公告）
- 七、地點：本校綜合球場、操場大草皮（請各班提早進行熱身）。
- 八、賽制：採單淘汰賽制。
- 九、獎勵：取前三名頒發獎狀乙張及獎品以資鼓勵。
- 十、比賽規則：

（一）採用中華民國樂樂棒球協會規則為主，東園國小體育季活動實施計畫特別規定為輔，比賽共 4 局。

（二）守備方面：一隊分兩組，每組 10 人，分單、雙數局輪流上場守備及打擊，第 1、3 局由背號 1-10 號上場守備及打擊，第 2、4 局由背號 11-20 號上場守備及打擊。

（三）打擊方面：第 1、3 局由背號 1-10 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。第 2、4 局由背號 11-20 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。唯開打前一局若有殘壘，則前一局原先殘壘上之跑壘員，須先上到壘包後，才開始比賽。比賽無提前結束制，一律打完 4 局；每組女生不得少於 3 人。

※ 比賽規則補充說明

【一】、進攻隊伍規則：

1. 擊球員可於上場前於練打區試揮擊，裁判吹哨開始打擊後，擊球員不得再試揮擊，及移動腳步或助跑打擊，違者計好球一個。
2. 跑壘員需於擊球員擊出球後才可離壘前進，不可滑壘、盜壘、超越前位跑壘員或妨礙守備，違者判定出局。
3. 擊球員不可有甩棒行為，違者判定出局。
4. 擊球進場未超過 5 公尺圓弧區域（界外無效區），經裁判判定無效球者，計好球一個。
5. 進攻隊伍需踏黃色壘包，防守隊伍踏白色壘包，進攻方最多跑 2 個壘包。
6. 高飛球接到後判打擊者出局，比賽停止，不可再傳殺其他壘上的跑壘員，所有跑壘員須回到原來的壘板上，等下一棒揮擊後再前進。
7. 跑壘員跑向下一個壘踩到 5 公尺不可折返線，就須繼續向前推進，除非該壘板已有其他跑壘員。

【二】、防守隊伍規則：

1. 擊球員尚未揮棒打擊前，防守員不可超過投手板趨前防守。
2. 投手無須投球直接於投手板防守，同時也需下場打擊。
3. 防守員一律以傳球踩壘封殺跑者，持球觸殺無效。

【三】、跑壘與出局規則：

1. 防守員將球傳出場外，壘上跑壘員保送一個壘包，以裁判判定為主。
2. 擊球員擊出高飛球，若防守隊伍未碰觸球，而球落地滾出或直接落於界外區，則內

野高飛球不成立，判為界外球。

【四】、勝負：

1. 最終結果平手時，看殘壘數，多者勝。

十一、本規程呈校長核准後實施，修正時亦同。

附件 1

教育部 112 學年度第 15 屆國中小學生普及化運動 樂樂棒球實施計畫(節錄)

壹、依據：教育部體育署「SH150 方案」、「國中小學生普及化運動計畫」。

貳、計畫目標：

一、以全國各公私立國小校園為基地，趣味、安全之樂樂棒球活動為媒介，提升學生規律運動人口。

二、結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進國小學童身體健康、增強體適能。

三、強化校園團隊精神凝聚力，以班級為單位，落實普及化運動之精神。

參、實施原則：

一、普及原則：鼓勵學生運動、帶動風潮和風氣為前提，由班際、校際，達到普及化運動之目的。

二、安全原則：結合現行健康與體育課程，選用安全性高、參與人數多且饒富趣味性之樂樂棒球進行班級教學和競賽。

三、合作原則：以班級為單位組隊競賽，強化學童團隊精神之涵養。

四、健康原則：透過課程實施和競賽增進學童運動量，促進身心健康。

五、永續原則：藉由融入體育課及班級活動方式，提升學生運動興趣、習慣和技能。

肆、辦理單位：

一、主辦單位：教育部體育署(以下簡稱本署)

二、承辦單位：

三、協辦單位：

伍、實施方式：

一、比賽日期：

(一)初賽：各校自行辦理。

(二)複賽—各縣市辦理。

(三)全國賽比賽方式：

(1)比賽共 4 局，以班級為單位組隊，鼓勵全班參與。

(2)守備方面：一隊分兩組，每組 9 人，分單、雙數局輪流上場守備及打擊，第 1、3 局由背號 1-9 號上場守備及打擊，第 2、4 局由背號 10-18 號上場守備及打擊。

(3)打擊方面：第 1、3 局由背號 1-9 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。第 2、4 局由背號 10-18 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。惟開打前第一局若有殘壘，則前一局原先殘壘上之跑壘員，須先上到壘包後，才開始比賽。比賽無提前結束制，一律打完 4 局。

(4)下場 9 人中，男女生差異不得超過 3 人。

(5)國小 3-6 年級皆以普通版規則，採用打擊座打擊。

五、參賽資格：

(一)各縣市各組可報名 1 隊參加全國決賽。

(二)組隊方式(僅 5-6 年級全國決賽適用)：

1. 原則以【班】為單位，不得跨班參加，惟若班級男生或女生未達 8 人，則可跨班組隊。

2. 跨班組隊須以同年級為優先，若同年級只有一班，可跨年級組隊，但只能參加該隊中最高年級學生之組別。

3. 跨班組隊以最少班數為主，若跨兩班男、女生即各超過 8 人則不得跨三班組隊，以此類推。

4. 學校 5、6 年級學生總數不足 20 人者，得以【校】為單位，跨校組隊。

(三)以班級組隊，每參賽班級報名至多 35 人(但可全班參加)。

六、競賽規則：

1. 除大會另有規定外，採用中華民國樂樂棒球協會之比賽規則。

2. 比賽採 4 局制，不限時間。

3. 循環賽積分計算方式：

(1)每場之勝隊得 2 分，敗隊得 0 分，以積分多寡排定名次。

(2)積分相同無法產生名次時，依下列順序處理：

a. 二隊積分相同時，以勝隊為先。

b. 以循環賽中之相互關係失分較低者為先。

c. 以循環賽中之總失分較低者為先。 d. 擲銅板以決定名次。

附件 2

中華民國樂樂棒球協會初級版規則簡介

(本規則為教育部 2002-2011 專案各縣市比賽及全國賽之統一規則)

樂樂棒球是使用特定的泡棉製的棒球器材，有打不遠，打不破玻璃的特點，一般校園或體育館都可以玩，不佔地方。以下簡介初級版重要的特殊規則，其它與標準棒球規則相同。

一、打擊和跑壘規定：

揮棒時務必確定四周淨空才揮棒。

1、打擊時可以試比但不可超過球，違者計好球一個。

2、打擊時不可以助跑後揮棒，違者計好球一個。

3、二好球後再揮空棒或擊成界外球，仍判三振出局。

4、進攻隊衝壘須踩橘色壘板，守備隊踩白壘板。

5、不可採用犧牲觸擊，違者計好球一個繼續打擊。

6、不可滑壘，滑壘無論結果如何一律判出局。

7、不可離壘或盜壘，跑壘員上壘後必須踩在壘板上等打擊者打到球後才可離壘前進，違者判出局。

8、擊球進場未超過 5 公尺判界外球，計好球一個。

9、甩棒結果照算不判出局但要警告再甩棒強制換人。

10、跑壘員跑向下一個壘超過 5 公尺不可折返線，就必須繼續向前推進，除非該壘板已有其他跑壘員。



二、防守規定：

#球員間要避免互撞，捕手請退後三公尺防守。

1、正式比賽採9人制，先發球員換下來，可再上場一次，候補球員下場後，該場不得再上場。

2、投手不投球直接站在投手板上防守也要下場打擊。

3、打擊者揮棒前，守備員不可超過投手板趨前防守。

4、不可用觸殺，守備員一律以踩壘封殺出局，如果持球碰觸到跑壘員不判出局，比賽繼續中。

5、內野手(包括投手)不再抓跑壘員，將球傳回本壘或投手時，跑壘員不得趁機起跑也不可挑釁離壘，須回到已佔上之壘板，等下一棒揮擊後再前進。

三、上壘與出局

#跑壘者上壘後可踩白色壘包

1、3好球判出局(含第3球打界外)3出局換隊攻擊。

2、守備員傳球出場外，所有跑壘員可加保送一個壘。

3、高飛球接到後，判打擊者出局，比賽停止，不可再傳殺其他壘上的跑壘員，所有跑壘員須回到原來的壘板上(可踩白色壘)，等下一棒揮擊後再前進。

四、勝負判定：

1、正式比賽打4局，得分多的隊伍獲勝。

2、若比賽4局平手，則以剩餘壘上之殘壘人數判定若四局雙方平手，第4局之殘壘人數多者獲勝。

例：滿壘殘壘3名勝2名殘壘；殘壘2名勝1名殘壘。

若仍相同，則比壘位多者獲勝，若仍相同，則由裁判主持猜銅板決定勝負。

五、器材規定：

[請認明中華民國樂樂棒球協會檢定合格之器材]



揮棒3次都不中，判3振出局
不可輕點，違者判好球1個，重新打擊



打擊者揮棒時不可觸壘包，不可高舉或不在守備，違者判出局
比賽時球員或教練口出惡言，裁判可立判1局球監



防守隊員踩白色壘板
跑壘隊員踩橘色壘板
上壘後踩在白色壘板

白 橘

- 1、球棒 70 公分長，外包 PU 泡棉，底部有防甩底座。
- 2、樂樂棒球為橘黃 PU 發泡 70 公克重 27 公分圓周。
- 3、打擊座為橡膠製白色本壘板上面裝兩節可伸縮黑管。
- 4、各壘 38x38x0.7 公分正方型橡膠製白橘雙併壘板。



- 5、守備時只用雙手接球，不可使用手套或帽子接球。

六、場地各項規定距離：[單位公尺=M]

適用對象	壘距	投手距	全壘打	一三壘界外區	本壘前界外區	各壘不可折返線
國小組	15M	9M	40M	5M	5M	5M
國中及成人	18M	9M	50M	5M	5M	5M

如有任何疑問請來電(02)2755-3233 原創人莊洋文

中華民國樂樂棒球協會編輯、製作

附件 3

教育部國小三.四.五.六年級樂樂棒球初級版比賽規則

一、打擊和跑壘規定：[國小3-6 年級.全部採用初級版比賽規則]

1、正式比賽打擊採1 輪制1-9 棒打完不限3 出

1、3 局

為1 至9 棒，2、4 局為10 至18 棒，共18 名球員。

2、下一局開始前，上一局之跑壘員需回到原殘壘位。

3、球員更換後先發不可再上場，先發棒次不可相互調動。

4、打擊時可以試比但不可超過球，違者計好球一個。

5、二好球後再揮空棒或擊成界外球，仍判三振出局。

6、進攻隊衝壘須踩橘色安全壘板，守備隊踩白壘板。

7、不可採用犧牲觸擊，違者計好球一個繼續打擊。

8、不可滑壘，滑壘無論結果如何一律判出局。

9、不可離壘或盜壘，跑壘員上壘後必須踩在壘板上

等打擊者打到球後才可離壘前進，違者判出局。

10、擊球進場未超過5 公尺判界外球，計好球一個。

11、甩棒結果照算不判出局但要警告再甩棒強制換人。

12、跑壘員跑向下一個壘踩到5 公尺不可折返線，就

須繼續向前推進，除非該壘板已有其他跑壘員。

二、防守規定：

1、守備1、3 局由1 至9 號上場，2、4 局由10 至18 號

上場，換人需由預備球員中更換。

2、投手不投球直接站在投手板上防守也要下場打擊。

3、打擊者揮棒前，守備員不可超過投手板趨前防守。

4、不可用觸殺，守備員一律以踩壘封殺出局，如果

持球碰觸到跑壘員不判出局，比賽繼續中。

5、內野手不再抓跑壘員，將球傳回本壘或捕手時，壘上

人員須回到已佔上之壘板，等下一棒揮擊後再前進。

6、每場比賽限暫停4 次，單局限1 次。(高雄市校際聯賽)

7、守備時只用雙手接球，不可使用手套或帽子接球。

比賽中不准罵人
有違者判球監1局
強制換人上場比賽

局，

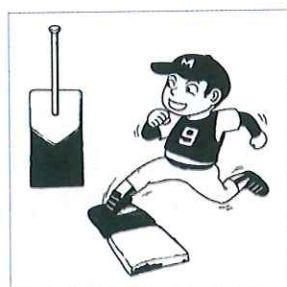
先發

壘之



直接揮擊

球放在打擊伸縮座最上方，打擊者可自由揮擊三次，二好球後打擊者再揮空或擊成界外球，則判三振出局。



安全壘包

打擊員跑壘時踩橘色壘包，上壘後踩白色壘包，防守隊員一律踩白色壘包。



不用觸殺

防守員接球後踩壘包即算跑壘員封殺出局，不必觸殺跑壘員，觸殺不判出局，比賽繼續進行。



不可離壘

不可滑壘、離壘、盜壘，一律判為出局，跑壘員在打擊者打到球後才可離壘前進。



內野無效球

打擊在場內不超過5公尺也算界外球，計好球1個重新打擊，如果是第3個好球，判三振出局。

三、上壘與出局

- 1、3 好球判出局，含第3 球打界外球。
- 2、守備員傳球出場外，所有跑壘員可加保送一個壘。
- 3、高飛球接到後判打擊者出局，比賽停止，不可再傳殺其他壘上的跑壘員，所有跑壘員須回到原來的壘板上(可踩白色壘)，等下一棒揮擊後再前進。

四、勝負判定：

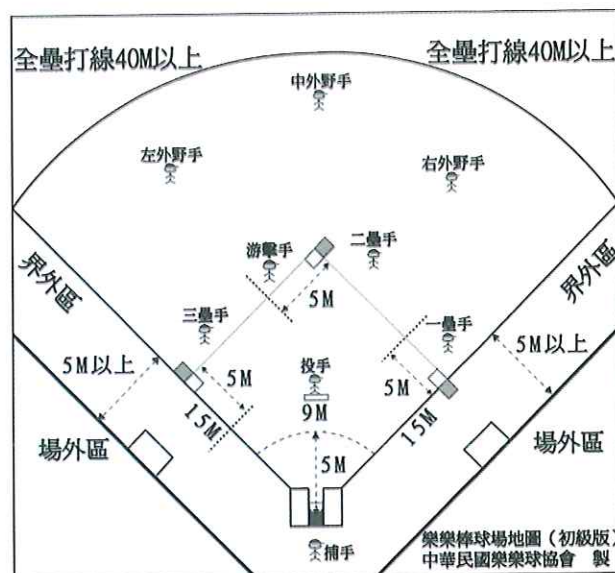
- 1、正式比賽打4 局，得分多的隊伍獲勝。
- 2、若滿3 局相差13 分(含)以上，則裁定提前結束。

五、器材規定:[請認明中華民國樂樂棒球協會檢定合格]

- 1、球棒70 公分長，外包PU 泡棉，底部有防甩底座。
- 2、樂樂棒球為橘黃PU 發泡70 公克重27 公分圓周。
- 3、打擊座為橡膠製白色本壘板上面裝兩節可伸縮黑管。
- 4、各壘38x38x0.7 公分正方形橡膠製白橘雙併壘板。

#如有任何疑問請來電:(02)2755-3233.原創人莊洋文.

中華民國樂樂棒球協會 E-mail:taipeichba@gmail.com



教育部國小樂樂棒球比賽附則:

- 1.每一局殘壘都須記錄，下一局開打時，前一局的殘壘都先站上去原殘壘位之後才開打。
- 2.每一局的最後一棒若被封殺在一壘前，則原壘包位上之跑壘員的記錄為殘壘，得分不算。
- 3.每一局的最後一棒若被封殺在二或三壘前，則壘包上先跑回本壘的跑壘員，得分算。
- 4.正式比賽打4局，若滿3局雙方相差13分(含)以上，則裁定提前結束。
- 5.第4局後攻球隊，若分數已超前，裁判應立即宣布比賽結束，後面棒次不再打擊。
- 6.若四局雙方平手，第4局之殘壘人數多者獲勝。例:滿壘殘壘3名勝2名殘壘；殘壘2名勝1名殘壘。

若仍相同，則比壘位多者獲勝，若仍相同，則由裁判主持猜銅板決定勝負。

- 7.場上球員換人後不可再上場，代打代跑即為換人，不可再上場，防守亦同。
- 8.每一局女生至少3人上場(需維持男女比例差3人)，換人只可換後備球員上場。
- 9.全班人數不足18人或同一性別不足6人，則可併其他班同學組隊，若無其他班，則可併低一年級學生組聯隊參賽。

#如有任何疑問請來電:(02)2755-3233 中華民國樂樂棒球協會. E-mail:taipeichba@gmail.com