

東園國小 113 學年度「體育季活動」預定期程表

一、競賽時間

時間	年段	組別	項目	備註
5/1(四) 8:00~8:30	二	女生組 男生組	跳繩持久賽	中庭 雨備日-5/8
5/5(一) 8:00~8:30	一	女生組	拍球持久賽	中庭 雨備日-5/12
5/6(二) 8:00~8:30	一	男生組	拍球持久賽	中庭 雨備日-5/13
5/6(二) 第 3 節	三	20 名(女 8 男 12)	大隊接力	雨備日-5/13
4/24~5/29 綜合課 (星期四 3.4 節)	四	20 名(女生至少 6 名)	樂樂棒	4/24, 5/1 5/15, 5/22 雨備日-5/29
4/22~5/27 綜合課 (星期二 5.6 節) 校外教學(星期二)	五	20 名(女生至少 6 名)	樂樂棒	4/22, 4/29 5/13, 5/20 雨備日-5/27
5/15(四)8:00~8:30	六	男生組 女生組	投籃比賽	操場籃球場 雨備日-5/22
4/22(二) 4/29(二) 4/21(一). 4/24. 4/28	三	男生組投擲 女生組投擲 預賽. 複賽. 決賽	軟式 J 球 軟式 J 球 60M	雨備日- 5/12. 5/13 雨備- 5/19. 22. 26

二、抽籤及繳交報名表時間

項目	年段	時間
樂樂棒組別抽籤	四	3/6(四)12:40~12:45
樂樂棒組別抽籤	五	3/6(四)12:50~12:55
大隊接力跑道抽籤	三	3/20(二)12:40~12:50
報名表繳交	一、二	4/18(五)16:00 前
報名表繳交	六	5/2(五)16:00 前

備註: 競賽當日若遇雨, 則競賽延期, 另擇期舉行。



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 113 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：114 年 5 月 5 日(一)8 時-中庭籃球場

2. 男生組：114 年 5 月 6 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，再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，應立即蹲坐於呼啦圈內。

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。



新竹市東園國小體育季二年級跳繩競賽規程

一、依據：新竹市東園國小 113 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. 男生組：114 年 5 月 1 日(四)8 時-中庭籃球場

2. 女生組：114 年 5 月 1 日(四)8 時-中庭籃球場

四、參加對象：本校二年級學生

五、競賽規則：

(一)個人競賽：

1. 各班於體育課辦理初賽，再選出一男一女參加決賽。

2. 分男生組與女生組競賽。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。

六、決賽方式：

(一)個人決賽：男、女分組，各組取跳繩持久前三名。

七、獎勵：取前三名頒發獎狀及獎品。



新竹市東園國小體育季三年級大隊接力競賽規程

一、依據:新竹市東園國小 113 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:114 年 5 月 6 日(四)綜合活動課-第 3 節

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, **加總時間 5 秒**。
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. 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:曾祥倫老師、翁政浩教練



大隊接力比賽規定細則之簡易版

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。

60M 及軟式 J Ball 擲遠競賽規程

一、依據：新竹市東園國小 113 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)個人軟式 J Ball 擲遠決賽：

1. 男生組：114 年 4 月 22 日(四)8 時-操場

2. 女生組：114 年 4 月 29 日(四)8 時-操場

(二)60M 預賽、複賽、決賽，日期：4 月 21 日、4 月 24 日、4 月 28 日-操場。

四、參加對象：本校三年級學生 請體育老師上網填寫 Google 表單(學生參賽名單)

五、競賽規則及方式：

(一)個人競賽：

1. 各班於體育課辦理初賽，再選出二男二女參加校內三年級組比賽。

2. 男生組、女生組分組競賽。

3. 軟式 J Ball 擲遠：每人 3 次，男生過 30M 門檻線、女生過 20M 門檻線，再進行最後 3 次擲遠，各選出三位成績最遠的選手。

4. 60M，各小組取三位進複賽，複賽各組再取三位進入決賽。

六、獎勵：取前三名頒發獎狀及獎品。



新竹市東園國民小學 113 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 113 學年度第 16 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 113 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：114 年 4 月 22 日～5 月 29 日。(實際比賽時間待體育組排定賽程後另行通知)
- 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；每組女生不得少於 3 人。
第 2、4 局由背號 11-20 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數；每組女生不得少於 3 人。
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。第 4 局時若分數差距已確定雙方勝負，則提前結束。

※ 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，依序看殘壘人數、殘壘數，多者勝。
2. 若平手則進行 PK 賽，18.19.20 棒先上一二三壘，由 1.2.3 棒進攻一局；再平手，由 1.2.3 棒上一二三壘，4.5.6 棒進攻一局；防守為 1-10 棒(第 1 組)。

十一、本規程呈校長核准後實施，修正時亦同。



新竹市東園國小體育季六年級投籃競賽規程

一、依據:新竹市東園國小 113 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. 男生組:114 年 5 月 15 日(四)8 時-籃球場(操場)

2. 女生組:114 年 5 月 15 日(四)8 時-籃球場(操場)

四、參加對象:本校六年級學生

五、競賽規則:

(一)個人競賽:

1. 各班於體育課辦理初賽,選出一男一女參加決賽。

2. 雙腳原地站定投球,投球時雙腳可起跳離地,但投球前雙腳不得起線,
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。

六、決賽方式:

(一)個人決賽:男、女分組,各組取分數前三名。若同分,則採一球 PK 賽,直至

分出勝負及前三名。

七、獎勵:取前三名頒發獎狀及獎品。

