

新竹市東園國民小學 114 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：115/04/24~115/05/29

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、60M
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（僅能單手，不能換手）-4號排球(大顆)-六年級排球比賽用球(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。

(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(約100下/分鐘)，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(體育組發放)，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8男進行比賽，女生1-8棒，男生9-16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)今年保留三年級**60M比賽**(由體育老師推薦男、女各2位參加，男、女各組取前三名頒發獎狀及獎品)。

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



新竹市東園國小 114 學年度「體育季活動」六年級初賽成績登記表

班級		體育老師											
比賽項目		投籃比賽 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						
體育課 班級初賽 名單 (前 2 名)	男 生					女 生							
	姓 名					姓 名							
	姓 名					姓 名							
5/7 決賽名單 (各班第 1 名)	男 生					女 生							
	姓 名					姓 名							

新竹市東園國小 114 學年度「體育季活動」六年級決賽成績登記表

男生組		比賽日期		115.5.7		裁判：		
比賽項目		投籃比賽 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	姓名	得分					總分	名 次
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

新竹市東園國小 114 學年度「體育季活動」六年級決賽成績登記表

女生組		比賽日期		115.5.7		裁判：		
比賽項目		投籃比賽 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	姓名	得分					總分	名 次
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

新竹市東園國小 114 學年度「體育季活動」二年級決賽成績登記表

備註:若 5 分鐘後無法選出前三名，則進行加賽—「一分鐘跳繩次數」，選前三名。

男生組		比賽日期	115.4.30	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				

新竹市東園國小 114 學年度「體育季活動」二年級決賽成績登記表

備註:若 5 分鐘後無法選出前三名，則進行加賽—「一分鐘跳繩次數」，選前三名。

女生組		比賽日期	115.4.30	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				

新竹市東園國小 114 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」，選前三名。

男生組		比賽日期	115.5.5	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				

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」，選前三名。

女生組		比賽日期	115.5.4	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				