

111 學年度新北市樹林區文林國民小學班際體育競賽實施計畫

一、 目的：提昇運動風氣，增強學生體能，鍛鍊健全身心，促進五育均衡發展。

二、 實施時間：111 年 11 月 14 日至 111 年 11 月 18 日為原則

日期	11/07 (一)	11/08 (二)	11/09 (三)	11/10 (四)	11/11 (五)
上午 08:00~08:40		(定期評量)	(管樂) (定期評量)		六年級 大隊接力
日期	11/14 (一)	11/15 (二)	11/16 (三)	11/17 (四)	11/18 (五)
上午 08:00~08:40	五年級 大跳繩	(絲竹樂)	(管樂)	(17-18 畢旅)	三年級 健康操
下午 15:20~16:00	四年級 運球接力賽				
日期	11/21 (一)	11/22 (二)	11/23 (三)	11/24 (四)	11/25 (五)
上午 08:00~08:40	(打擊樂)	(同聲合唱)	(直笛)		

三、 地點：活動中心二樓、學校操場

四、 實施方式：

(一) 三年級：健康操比賽

1. 賽制：教育部第一階段健身操，規定動作及音樂。9 班分成五組進行，賽制圖為附件一。

2. 舉辦時間為：110 年 11 月 16 日(三)08:00~08:30。

3. 評分標準如下表。

評 分 編 配	評 分 內 容
規定動作 (60%)	規定動作的準確性、熟練度、力度、協調性
演示表現 (30%)	流暢度、韻律感、表現力
精神表現 (10%)	口令表現、團隊精神

(1) 滿分 100 分。

(2) 成績分數計算四捨五入至小數點第二位。

(3) 裁判為 3 人，分數計算以 3 位裁判成績加總除以 3，再依所得分數高低判定名次，如果得分相同時，以最低分數之高低決定其名次，如果最低分數亦相同時，再以最高分數之高低決定名次。

4. 教育部頒九年一貫第一階段健身操教材原動作、原音樂、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具。

5. 進退場程序：

(1)參賽隊伍一律由預備區(比賽區域後方)進場，就地位後，音樂播出，開始評分，音樂終了，評分結束。

(2)為求比賽流暢，隊伍進出場時不得配樂，並以走步或跑步快速進出場，進出場可有整隊動作，但無需做報告、敬禮等動作。

6. 裁判：請蕭勝文主任、陳威豪老師、王勝豐教練擔任。

7. 獎勵：前三名頒發錦旗，並發下參加學生獎狀乙張。第一名隊伍將代表學校參加112年3月28日樂活運動-健康操比賽。

(二) 四年級：運球接力賽(如附件二)

1. 比賽時間：11/14(一)15：20。

2. 時間制，以全隊完成速度較快者獲勝，依完成速度取前三名頒獎。

3. 相關比賽規則、場地位置圖如。

4. 裁判：11/7與其他年級同步公布。

5. 獎勵：前三名頒發錦旗，並發下參加學生獎狀乙張。

(三) 五年級：團體跳繩計次賽

1. 抽籤時間：111年11月7日(一)10:10分，請每班派一名學生至學務處走廊前抽籤，未到者將由學務處代抽不得異議。

2. 比賽時間：109年11月18日(五)上午08:00分。

3. 比賽地點：操場(中間躲避球場)。如遇下雨，比賽場地為活動中心。

4. 賽制：採計時決賽：共11班，分4組。

5. 賽制圖如下：

五年級 團體跳繩賽制圖

序號	時間	班級(甲場)	班級(乙場)	班級(丙場)
1	08：00~08:06	籤號 1	籤號 2	籤號 3
2	08：06~08:12	籤號 4	籤號 5	籤號 6
3	08：12~08:18	籤號 7	籤號 8	籤號 9
4	08：18~08:24	籤號 10	籤號 11	

6. 競賽方式(同附件三)

(1)下場人數為16人，不含甩繩(男女不拘)。

(2)均採一字團體跳方式(隊型不做限制)。

(3)器材:16 人制為 50 尺長跳繩。

(4)時間 4 分鐘，(共分 2 次，每次 2 分鐘)中間原地休息 2 分鐘，失敗後可重新起跳，以比賽時間內累積成功完成的總次數，做為比賽成績。

(5)替補: A:比賽正式開始前。B:比賽休息時間內。C:比賽途中除因受傷或其他不可抗力因素(如:非自身之異物阻擋)，時間及次數重新計算。 D:比賽途中得於更換甩繩選手一次，但更換時，時間不暫停。

(6)比賽中不得有故意違規或不服從現場裁判指導的行為。

(7)一律穿著體育服裝與平底運動鞋參賽(不得穿涼鞋、拖鞋或赤腳)。

7. 評分表準:次數多者為獲勝班級，如總次數相等，將以第一次次數多者獲勝。

8. 進退場程序:參賽隊伍一律由預備區(比賽區域後方)進場。

(四) 六年級:大隊接力

1、賽制:共 9 班，分 2 組，採計時決賽。詳細競賽規則、賽制圖為附件四。

2、抽籤時間:111 年 11 月 7 日(一)10:10 分

3、舉辦時間為:111 年 11 月 11 日(五)08:00。

4、每班 8 女 8 男，共 16 棒。

5、女生 1-8 棒，男生 9-16 棒。

6、比賽中不得有故意違規或不服從現場裁判指導的行為。

7、不慎超越接力區等違規行為經裁判確認後，每一人次違規增加該班成績 5 秒。

8、第三棒接棒後得開始搶跑道。

9、一律穿著體育服裝與平底運動鞋參賽(不得穿著釘鞋或赤腳)。

10、裁判:11/7(一)另行公告之。

11、獎勵:前三名頒發錦旗，並發下參加學生獎狀乙張。第一名隊伍將代表學校參加 111 年 11 月 30 日樂活運動-九大分區大隊接力比賽。

(五) 一、二年級:40、60 公尺跑走競賽。

1. 由一、二年級體育老師與級任老師配合課程設計。

2. 賽制:

(1)班級內自行分組，至多五人。

(2)班內互相競賽，每組取 1 名優勝。

(3)優勝者由體育組製作獎狀，請導師於班級內自行頒獎。

(如家長會經費通過，則改發小獎狀以及小禮品一份)

(4)比賽時間:於各班體育課中實施。。

(5)獎勵:第一名頒發獎狀，由體育組分發獎狀至各班，請導師於班級內自行頒獎。

五、 預算：

項次	項目內容	數量	單價	總價	備註
1	錦旗	12	300	3,600	
2	錦旗	2	300	600	如五、六年級體育班競賽中獲前三，將增加錦旗2面。
3	小獎品	72	30	2,160	低年級短跑獎品 8組各一名*9班*30元 = 2160
總計				6360	

經費：\$6,360-。(待家長會通過補助經費)

六、 獎勵：每學年各取前三名頒發錦旗及獎狀鼓勵。(除一、二年級另外)

七、 本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼體育組長 蘇怡穎

學務主任

教師兼學務主任 蕭勝文

校長

校長 鄭旭泰

事務組長

組長 張菁芬

總務主任

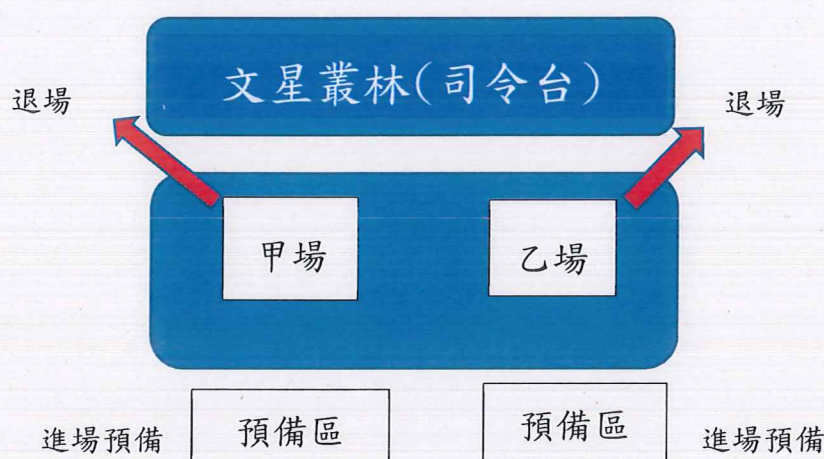
教師兼總務主任 謝聖國

主計主任

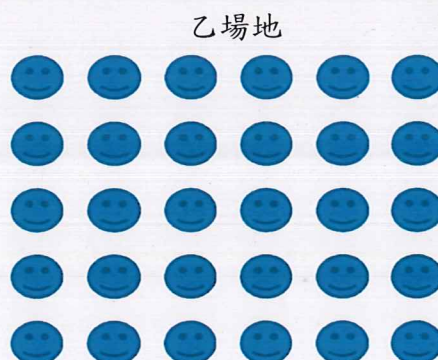
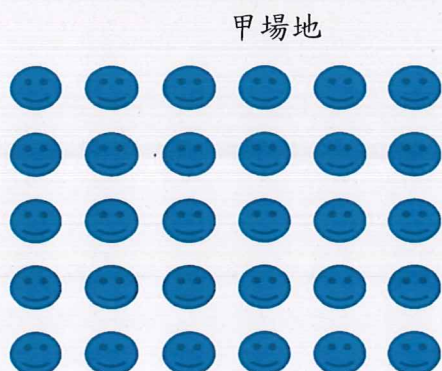
會計室主任 莊喻文

三年級 健康操賽程表

1. 抽籤時間: 抽籤時間: 111 年 11 月 7 日(一)10:10 分, 請每班派一名學生至學務處走廊前抽籤, 未到者將由學務處代抽不得異議。
2. 比賽時間: 11 月 18 日(五) 早上 08:00。
3. 比賽場地: 操場。
甲場地為面對舞台左側、乙場地為面對舞台右側



4. 服裝規定: 全班統一, 班服或運動服皆可, 穿著運動鞋。
5. 上場比賽人員: 全班皆需上場(與樂活運動比賽規定相同, 身心障礙生需參加), 如身體不適劇烈運動者, 可由導師或體育老師提出, 可免除上場。
6. 籤號 1.2 兩班直接至比賽場地就定位, 籤號 3.4 在後方預備位置等待, 其他班級請至懷恩樓前方等待, 其餘比賽班級請依籤號順序至預備區準備。預備區準備比賽班級, 需等比賽班級退場後, 聽老師口令再進場。
7. 進退場程序:
 - (1) 參賽隊伍一律由預備區(比賽區域後方)進場, 就地位後, 音樂播出, 開始評分, 音樂終了, 評分結束。
 - (2) 為求比賽流暢, 隊伍進出場時不得配樂, 並以走步或跑步快速進出場, 進出場可有整隊動作, 但無需做報告、敬禮等動作。
 - (3) 比賽後可直接從兩側退場帶回教室或於場邊觀賽, 但不得做出干擾比賽情形。
8. 比賽排列隊型: 每排面 6 人, 男女不拘。



9. 比賽時間表

序號	時間	班級(甲場)	班級(乙場)
1	08:00~08:07	籤號 1	籤號 2
2	08:07~08:14	籤號 3	籤號 4
3	08:14~08:21	籤號 5	籤號 6
4	08:21~08:28	籤號 7	籤號 8
5	08:28~08:35	籤號 9	籤號 10
6	08:35~08:42	籤號 11	

10. 發令裁判:蘇怡穎

11. 評審委員: 請蕭勝文主任、陳威豪老師、王勝豐教練擔任。

12. 評分標準如下表。

評 分 編 配	評 分 內 容
規定動作 (60%)	規定動作的準確性、熟練度、力度、協調性
演示表現 (30%)	流暢度、韻律感、表現力
精神表現 (10%)	口令表現、團隊精神

(1) 滿分 100 分。

(2) 成績分數計算四捨五入至小數點第二位。

(3) 裁判為 3 人，分數計算以 3 位裁判成績加總除以 3，再依所得分數高低判定名次，如果得分相同時，以最低分數之高低決定其名次，如果最低分數亦相同時，再以最高分數之高低決定名次。

(4) 教育部頒九年一貫第一階段健身操教材原動作、原音樂、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具。

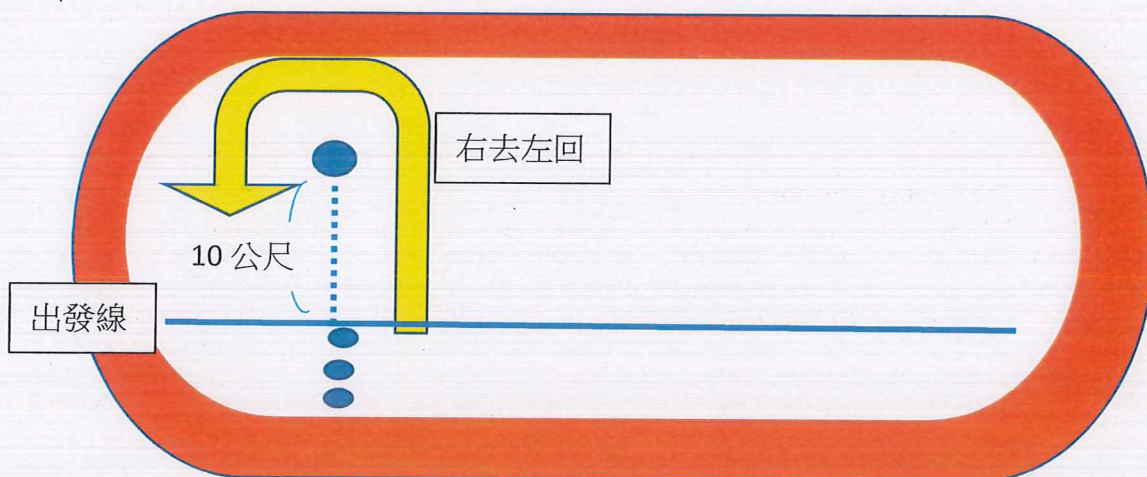
13. 獎勵：前三名頒發錦旗，並發下參加學生獎狀乙張。

14. 所需物品:音響、音樂、計分表。

四年級 運球接力競賽規則

- 一、 比賽時間:11 月 14 日(一)15:20。
- 二、 比賽場地：操場，如遇下雨則改至活動中心二樓。

場地規劃如下：



三、 競賽方式：

1. 人數：以最多班級人數 29 人排定，各班需指派一名學生作為 10 公尺折返點定位，其餘 28 學生由各班老師排定方式輪流上場，班級人數未達 29 人者，需事先指定 1-3 位學生重複上場，前項負責學生須於第一輪時穿上號碼衣以利辨識。（第一趟需先穿號碼衣上場，完成第一趟後脫去號碼衣）。
2. 順序：由教師事先自行排定。
3. 運球方式：以單手運球為原則，可兩手輪流交替。運球途中若球滾落其他地方，需由原運球者撿回，並從滾落處接續開始。各班以出發方向右去左回，若方向錯誤經裁判提醒需回原路徑繼續運球。
4. 交接方式：上一棒需於將球親手「遞」給下一棒，下一棒學生須拿到球之後，才可離開出發線。若經裁判認定交接方式不合格，視為運球未完成，比照上點所述由原運球者重新完成動作，再進行交接。
5. 比賽用球：5 號籃球，由學務處提供。
6. 服裝規定：寬鬆運動服、運動鞋，嚴禁穿著涼鞋、拖鞋、跟鞋或赤腳參加比賽。
7. 評分標準：最快完成者為獲勝班級。
8. 獎勵：前三名頒發錦旗，並發下參加學生獎狀乙張。

五年級 團體跳繩賽

- 一、抽籤時間:111 年 11 月 7 日(一)10:10 分，請每班派一名學生至學務處走廊前抽籤，未到者將由學務處代抽不得異議。
- 二、比賽時間:109 年 11 月 18 日(五)上午 08:00 分。
- 三、比賽地點:操場(中間躲避球場)。如遇下雨，比賽場地為活動中心。
- 四、賽制：採計時決賽：共 11 班，分 4 組。
- 五、賽制圖如下：

五年級 團體跳繩賽賽制圖

序號	時間	班級(甲場)	班級(乙場)	班級(丙場)
1	08:00~08:06	籤號 1	籤號 2	籤號 3
2	08:06~08:12	籤號 4	籤號 5	籤號 6
3	08:12~08:18	籤號 7	籤號 8	籤號 9
4	08:18~08:24	籤號 10	籤號 11	

六、競賽方式:

- (1)下場人數為 16 人，不含甩繩(男女不拘)。
- (2)均採一字團體跳方式(隊型不做限制)
- (3)器材:16 人制為 50 尺長跳繩。
- (4)時間 4 分鐘，(共分 2 次，每次 2 分鐘)中間原地休息 2 分鐘，失敗後可重新起跳，以比賽時間內累積成功完成的總次數，做為比賽成績。
- (5)替補: A:比賽正式開始前。B:比賽休息時間內。C:比賽途中除因受傷或其他不可抗力因素(如:非自身之異物阻擋)，時間及次數重新計算。 D:比賽途中得於更換甩繩選手一次，但更換時，時間不暫停。
- (6)比賽中不得有故意違規或不服從現場裁判指導的行為。
- (7)一律穿著體育服裝與平底運動鞋參賽(不得穿涼鞋、拖鞋或赤腳)。

- 七、評分標準：次數多者為獲勝班級，如總次數相等，將以第一次次數多者獲勝。進退場程序：參賽隊伍一律由預備區(比賽區域後方)進場。

六年級 大隊接力競賽

- 一、抽籤時間：111 年 10 月 31 日(一)10:10 分，請每班派一名學生至學務處走廊前抽籤，未到者將由學務處代抽不得異議。
- 二、比賽時間：111 年 11 月 11 日(五)08:00 分。如遇下雨，擇期舉辦。
- 三、比賽地點：操場。
- 四、賽制：採計時決賽：共 9 班，分 2 組。賽制圖如下。

9. 六年級 大隊接力圖

第[1]組:下午 3:20

道次	1	2	3	4	5
班級					
籤號	1	2	3	4	5

第[2]組:下午 3:40

道次		2	3	4	5
班級					
籤號		6	7	8	9

五、競賽方式：

1. 下場人數為 16 人，第 1-8 棒為女生，第 9-16 棒為男生。
2. 請依棒次穿著號碼衣，第 16 棒需戴上頭帶，以利裁判識別(由學務處提供)。
3. 每人跑 100 公尺，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。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
4. 前二棒必須是分道比賽，第三棒完成接棒後，開始搶跑道，第三棒之接棒選手順序，應在該接力區裁判指揮下，在原分道進行接棒，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 3 秒)。
5. 在比賽進行中，如選手要超越前一個比賽選手，需由外側(前面跑者右側)進行超越。(違反此規定每隊加總時間 3 秒)。
6. 在整個比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若掉棒時，必須由掉棒者拾回。掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不可由此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手。
7. 接力棒的傳接，開始於接力棒傳交於次一接棒者手中為完成。選手不可穿戴手套或在手中

放置物，以獲得較佳接棒抓力。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。如在接力區外傳接棒，(違反此規定每隊加總時間 3 秒)。

8. 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時，每隊加總時間 3 秒。
9. 用手推動或用其他方法（如場外陪跑）來協助選手者，該班將會被取消資格。
10. 比賽中不得有故意違規或不服從現場裁判指導的行為。
11. 一律穿著體育服裝與平底運動鞋參賽(不得穿涼鞋、拖鞋、釘鞋或赤腳)。
12. 第 16 棒需戴上頭帶，以利裁判識別。

六、評分表準：

完成 16 棒，加總違規秒數後，秒數低者為獲勝班級。

七、規則如有未竟之處，以裁判最終判決為準。

承辦單位

學務主任

校長