

# 臺南市永康區大灣國民小學 107學年度第一學期班際體育競賽實施計畫

一、依據：(一)校務會議行事曆。

(二)本校107學年度學務處工作計畫。

二、目的：(一)培養學生運動風度，樹立團隊合作精神。

(二)訓練學生運動技能，提高身體適應能力。

(三)啟發學生運動興趣，建立終身運動習慣。

(四)指導學生增進體能，促進身心全面發展。

二、主辦單位：學務處體育組。

三、協辦單位：各處室。

四、承辦單位：學務處體育組。

五、比賽項目：二年級-跳繩(10/04)三年級-羽球(10/05)

四年級-樂樂棒球(12/20 跑壘或打擊)

五年級-籃球(12/21 運球或三步上籃)

六年級-排球(12/22 發球或低手傳球)

六、比賽賽制：採團體計分賽平均。

七、比賽時間：107年10月4日(四)至12月22日(六)，各學年分別於賽程進行日期，集合至指定競賽場地，全學年各班一起進行比賽。

八、獎勵：

(一)依次為冠軍、亞軍、季軍、殿軍，各班頒發獎狀乙紙。

(二)得獎班級(參賽隊員名單)依大灣榮譽兒童制度核予榮譽兒童體育分數。

(三)核予分數如下：冠軍10分、亞軍8分、季軍5分、殿軍3分。

九、本計畫奉校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼體育組長 李國賓

單位主管：

教師兼學務主任 王南傑

校長：

臺南市永康區大灣國民小學 朱國聖

# 臺南市永康區大灣國民小學 107 學年度健身操觀摩賽實施計畫

一、依據：107學年度學務處工作行事曆。

二、目的：

(一) 指導學生增進體能，促進身心全面發展。

(二) 訓練學生運動技能，提高身體適應能力。

(三) 啟發學生運動興趣，建立終身運動習慣。

三、主辦單位：學務處。

四、承辦單位：學務處體育組。

五、協辦單位：各處室及各學年。

六、觀摩項目：「SAFE OUT運動身體好」國小健身操。

七、觀摩方式：1. 以各學年為單位，全員參與為原則，1-5班第一場次，6-10班第二場次，由行政代表、學年主任共同評分，於該學年中擇優選出前3名(學年主任不評該學年)

2. 評分標準：動作整齊確實60%、精神抖擻30%、服裝整齊10%。

八、學年練習時間：四年級每週二升完旗(或星期三、五與其他年段合併)、一年級每週五 7:50~8:30 或自擇時段。  
(其他時段請向體育組登記，以免衝堂)。

九、觀摩日期：108年3月12日(二) 四年級  
108年3月19日(二) 三年級。

十、獎勵：

(一) 各學年依分數高低取三名，各班頒發獎狀乙只。

(二) 得獎班級依參賽隊員名單，核予大灣榮譽兒童制度發給榮譽兒童體育分數。

(三) 核於分數如下：第一名10分、第二名8分、第三名5分。

十一、本計畫奉校長核可後實施，修正時亦同。

教師兼體育組長 李國賓

承辦人：

教師兼學務主任 王南傑

單位主管：

臺南市永康區大灣國民小學校長 朱國聖

校長：

# 臺南市大灣國小 107 學年度第一學期班際體育競賽競賽規則

學年	競賽項目	比賽地點	規則說明
二年級	跳繩	菁英館二樓	<p>一、比賽人數：以班級為單位，全部學生皆可參加。</p> <p>二、競賽方式：比賽時間為每人計時 30 秒，原地一跳一迴旋計次，失敗可以繼續跳，次數連續累加（失敗的那一次不予計算），以全班累積總次數，算出全班平均之高低為名次判定依據。</p>
三年級	簡易羽球	菁英館二樓	<p>一、比賽人數：以班級為單位，全部學生皆可參加。</p> <p>二、競賽方式：</p> <p>（一）持羽球拍拍擊羽球，當羽球頭碰觸羽球拍面則為有效擊球，羽毛碰觸羽球拍面則為無效擊球，羽球掉落可以立即重新開始。</p> <p>（二）比賽時間為每人計時 30 秒，次數連續累加（失敗的那一次不予計算），以全班累積總次數，算出全班平均之高低為名次判定依據。</p>
四年級	樂樂棒球	本校綜合球場	<p>一、比賽人數：以班級為單位，全部學生皆可參加。</p> <p>二、競賽方式：</p> <p>（一）以本校樂樂棒球場為比賽場地。</p> <p>（二）各班參賽學生必須進行跑壘及打擊兩種比賽。</p> <p>（三）每個人依實際跑壘距離一分鐘內完成全壘跑；站定打擊位置，於球放定位置後必須於 10 秒內完成打擊；每人跑全壘一次及打擊三次。</p> <p>（四）成績計算方式將以全班跑壘總秒數得分除以參賽人數判定該類項名次，全班打擊總得分數除以參賽人數判定該類項名次，兩項成績以序列法相加合計後判定最終名次。若同分，先比跑壘成績，再比打擊成績以分出先後名次。</p>
五年級	籃球	本校籃球場	<p>一、比賽人數：以班級為單位，全部學生皆可參加。</p> <p>二、競賽方式：</p> <p>（一）以本校籃球場為比賽場地。</p> <p>（二）各班參賽學生必須進行運球及三步上籃兩項比賽。</p> <p>（三）三步上籃比賽每班有 10 分鐘競賽時間，每次投籃後，可將球傳回到起點。</p> <p>（四）以罰球線為起點，必須以運球上籃方式投籃，不可雙手持球上籃。</p> <p>（五）投進一球得一分，以全班總得分除以參賽人數，再依各班平均分數來判定比賽名次。</p> <p>（六）運球比賽每位選手由起點以單手運球方式（行進中可左右手交換）往折返角錐直線前進，繞行角錐後沿原路線運球返回起點，將球交給下一名選手。（人未回到起點，不可將球以傳球方式交給下一名選手，違規者加 5 秒）</p> <p>（七）運球成績計算以全班參賽人數加總運球時間（球交給下一名選手時不停錶），除以參賽人數判定該類項名次；兩項成績以序列法相加合計後判定最終名次。若同分，先比運球成績，再比三步上籃成績以分出先後名次。</p>

六年級	排球	本校綜合球場	<p>一、比賽人數：以班級為單位，全部學生皆可參加。</p> <p>二、競賽方式：</p> <p>(一) 以本校排球場為比賽場地。</p> <p>(二) 各班參賽學生必須進行發球及低手傳球兩種比賽。</p> <p>(三) 低手傳球比賽時間為每人計時 30 秒，選手聽聞計時開始之哨音，始可拋球並以低手傳球方式擊球。球落地可以繼續擊球，直至球反彈高度太低無法進行擊球。每次擊球反彈高度必須高於頭部，始得計算有效擊球一次，有效擊球次數連續累加，以全班累積總次數，算出全班平均之高低為名次判定依據。</p> <p>(四) 發球比賽每位選手有三次發球機會，發球時站在端線之後的發球區發球，並於 30 秒內完成三次發球動作（手未觸碰球不算，但超過 30 秒未完成三次發球，剩餘發球機會取消）。發球時，球飛越球網時可以觸網，成績以球飛越球網後落地位置區域所代表的數字計算得分。全班發球總得分數除以參賽人數判定該類項名次，兩項成績以序列法相加合計後判定最終名次。若同分時，先比發球成績，再比低手傳球成績以分出先後名次。</p>
-----	----	--------	--

# 臺南市永康區大灣國民小學學生體適能獎章換發要點

壹、依據：教育部臺（88）體字第 88068467 號辦理暨體適能推展計畫辦理。

貳、目的：協助學生了解自我體能狀況，並養成良好運動習慣。

參、主辦單位：學務處體育組。

肆、施測對象：本校四到六年級學生。

伍、施測日期：107 年 12 月 18 日到 108 年 1 月 11 日。

陸、體適能獎章換發截止日期：本學期為前測，於第二學期後測之後公告換發。

柒、實測項目：（一）身體質量指數。（二）坐姿體前彎。（三）立定跳遠。

（四）仰臥起坐。（五）八百公尺跑走。

捌、活動辦法：體適能成就獎以本部最新公佈之臺閩地區學生體適能常模（百分等級）

為依據，其認定標準及獎勵如下：

（一）各項體適能成績均達百分等級五十（%）以上者核發銅質獎章。

（二）各項體適能成績均達百分等級七十五（%）以上者核發銀質獎章。

（三）各項體適能成績均達百分等級八十五（%）以上者核發金質獎章。

玖、注意事項：

1.各班導師請於 108.01.12-01.18 期間，利用班級報名系統上傳該班體適能前測資料；體適能獎章申請時，將依各班所上傳資料傳送至教育部體育署體適能網站進行資料處理。獎章認定以教育部體育署體適能網站系統計算為準，依照附表換發標準參照表算出等級僅供參考。

2.體適能獎章換發，請務必於第二學期公告日期截止日前提出申請。

拾、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼體育組長 李國賓

單位主管：

教師兼學務主任 王南傑

校長：

臺南市永康區大灣國民小學 朱國聖

# 臺南市永康區大灣國民小學 107 學年度體適能獎章換發標準

四、五、六年級（女生）體適能金、銀、銅質獎章常模標準																	
年級	年齡	仰臥起坐 60 秒				坐姿 體前彎				立定跳遠				800 公尺跑走			
		中等	銅	銀	金	中等	銅	銀	金	中等	銅	銀	金	中等	銅	銀	金
四年級	9 歲	19	23	29	32	24	28	34	37	110	121	136	144	5'53''	5'25''	4'43''	4'21''
	10 歲	19	24	28	31	24	30	35	37	110	123	136	145	5'53''	5'14''	4'41''	4'25''
五年級	10 歲	19	24	28	31	24	30	35	37	110	123	136	145	5'53''	5'14''	4'41''	4'25''
	11 歲	20	26	30	32	24	29	34	37	117	131	146	155	5'29''	4'56''	4'22''	4'09''
六年級	11 歲	20	26	30	32	24	29	34	37	117	131	146	155	5'29''	4'56''	4'22''	4'09''
	12 歲	22	27	31	34	23	29	35	38	120	135	150	162	5'15''	4'44''	4'15''	4'03''
四、五、六年級（男生）體適能金、銀、銅質獎章常模標準																	
年級	年齡	仰臥起坐 60 秒				坐姿 體前彎				立定跳遠				800 公尺跑走			
		中等	銅	銀	金	中等	銅	銀	金	中等	銅	銀	金	中等	銅	銀	金
四年級	9 歲	19	25	31	34	19	26	32	35	119	135	150	158	5'47''	5'04''	4'21''	3'58''
	10 歲	19	25	30	33	19	25	30	32	119	132	148	156	5'47''	5'00''	4'20''	4'01''
五年級	10 歲	19	25	30	33	19	25	30	32	119	132	148	156	5'47''	5'00''	4'20''	4'01''
	11 歲	21	27	32	35	18	24	29	32	128	144	160	169	5'22''	4'40''	4'02''	3'48''
六年級	11 歲	21	27	32	35	18	24	29	32	128	144	160	169	5'22''	4'40''	4'02''	3'48''
	12 歲	25	30	35	38	17	23	29	31	136	155	172	181	4'57''	4'17''	3'43''	3'32''

※四項檢測成績均達表格內之數字（含）以上，即可換發該項獎章。

# 臺南市永康區大灣國民小學校慶運動會競賽規則

立定跳遠	參加年級	一至四年級
	獎勵方式	各組成績前三名獎牌乙面、獎狀乙紙；四至六名獎狀乙紙。
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各班挑選男、女選手各 2 名。</li> <li>2. 每人有三次試跳之機會，擇成績最優的一次。</li> <li>3. 成績相同時最優成績較早出現者獲勝，都平手者並列名次。</li> </ol>
網球擲遠	參加年級	一、二、三年級
	獎勵方式	各組成績前三名獎牌乙面、獎狀乙紙；四至六名獎狀乙紙。
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各班挑選男、女選手各 2 名。</li> <li>2. 每人有三次投擲的機會，擇成績最優的一次。</li> </ol>
壘球擲遠	參加年級	四、五、六年級
	獎勵方式	各組成績前三名獎牌乙面、獎狀乙紙；四至六名獎狀乙紙。
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各班挑選男、女選手各 2 名。</li> <li>2. 每人有三次投擲的機會，擇成績最優的一次。</li> </ol>
跳遠	參加年級	五、六年級
	獎勵方式	各組成績前三名獎牌乙面、獎狀乙紙，第四名獎狀乙紙。
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各班挑選男、女選手各 1 名。</li> <li>2. 每人有三次試跳之機會，擇成績最優的一次。</li> </ol>
跳高	參加年級	五、六年級
	獎勵方式	各組成績前三名獎牌乙面、獎狀乙紙，第四名獎狀乙紙。
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各班挑選男、女選手各 1 名。</li> <li>2. 每次高度每人有三次試跳之機會，擇成績最優的一次。</li> <li>3. 參賽者可以在任何一個高度開始起跳，往後亦可以自由選擇高度試跳，但不管高度為何，連續三次試跳失敗，便會喪失繼續比賽的資格。</li> <li>4. 若參賽者曾放棄某一高度的第一次試跳，其後便不得在同一高度上再次要求試跳機會（成績相同時之額外試跳除外）。</li> <li>5. 參賽選手起跳時一律採用單腳起跳。</li> </ol>

60公尺全員賽跑	參加年級	一、二年級、特教班、幼兒園
	獎勵方式	各組第1名—鉛筆2枝，各組第2、3名—鉛筆各1枝
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男、女生可同組賽跑。</li> <li>2. 以班級為單位，各班分為5或6組，每組最多6人參賽。</li> <li>3. 各組在起跑線後預備，待發令員發令後出發，至60公尺終點線結束（請老師指導教學、實際訓練學生，每個人都要在自己的跑道上跑完60公尺）。</li> <li>4. 賽跑結束後，請到60公尺終點線集合（終點線後裁判組及公差班同學會頒發獎品），由導師帶回教室。</li> </ol>
六十公尺、一百公尺競賽	參加年級	三至六年級
	獎勵方式	各組成績前三名獎牌乙面、獎狀乙紙；四至六名獎狀乙紙。
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預賽：各班挑選男、女選手各2人參加。 各班選手於抽籤後決定組別及道次。<u>各單項競賽每一年級分為4組。</u></li> <li>2. 決賽：由預賽成績擇優6名，共6人參加決賽，依成績之高低分配跑道（若擇優時成績相同者，依分組先後順序排定。）（1—6名跑道序：3-4-2-5-6-1）。</li> <li>3. 參賽選手可選擇起跑架起跑。</li> </ol>
四百公尺接力	參加年級	五、六年級
	獎勵方式	決賽各年級成績前三名獎牌乙面、獎狀乙紙，第四名獎狀乙紙。
	規則說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各班挑選男、女選手各4名成員組隊參加，每班限報男、女各1隊，<u>同一隊接力選手服裝顏色樣式須一致。</u></li> <li>2. 各班於抽籤後決定組別及道次，第1棒參賽選手可選擇起跑架起跑。</li> <li>3. 預賽：依抽籤順序每一年級分為2組。</li> <li>4. 決賽：由預賽成績擇優6名，共6隊參加決賽，依成績之高低分配跑道（若擇優時成績相同者，則以分組先後順序排定。）（1—6名跑道序：3-4-2-5-6-1）。</li> </ol>



對 列 接 力	參加年級	一、二年級
	獎勵方式	1. 決賽各組前四名，依冠軍、亞軍、季軍、殿軍，各班頒發獎狀乙紙 2. 得獎參賽者依名次核給校級榮譽分數。
	規則說明	1. 參賽人數由學年自訂， <u>同一隊接力選手服裝顏色樣式須一致。</u> 2. 每班分成兩組（甲、乙）。 3. 每人須跑完約 60 公尺距離，並完成接棒。 4. 接棒選手區在接力區內 5 公尺（兩條黃線內）完成接棒動作。 5. 傳棒者在接力區內發生失誤導致掉棒，須由傳棒者拾起傳給接棒者以完成接棒動作，違者犯規加 5 秒；接棒者已接棒因自己失誤導致掉棒，不在此限。
大 隊 接 力	參加年級	三至六年級
	獎勵方式	1. 決賽各組前四名，依冠軍、亞軍、季軍、殿軍，各班頒發獎狀乙紙。 2. 得獎參賽者依名次核給校級榮譽分數。
	規則說明	1. 參賽人數由學年自訂， <u>同一隊接力選手服裝顏色樣式須一致。</u> 2. 全班參賽人數分成三區（第一接力區、第二接力區、第三接力區），女生先跑，第 1 棒參賽選手可選擇起跑架起跑。 3. 每人須跑 100 公尺，並完成接棒。 4. 五、六年級分預賽及決賽，預賽採 16 人制，女生 8 人，男生 8 人，女生先跑，9 棒次後亦可安排女生接棒。決賽分組道次依預賽成績排定，預賽成績相同者，依分組順序排定（1—6 名跑道序：3-4-2-5-6-1）。 5. 16 人制大隊接力賽，第一棒起跑位置在第三接力區旁之 100 公尺起點。 6. 前三棒選手必須在抽籤道次完成接棒，第三棒通過標誌竿（黃色搶跑道線）後開始搶跑道；16 人制之第三棒搶跑道線位於第二接力區出口線後 10 公尺處，通過角錐後即可不再分道。（跑道線擺放角錐以標示搶道線） 7. 以抽籤順序分成兩組，進行計時決賽。 8. 最後一棒選手必須穿上大會配發之號碼背心。

接力比賽總則	說明	凡接力項目如有下列違規情事發生，均判罰每一人次違規該班加總成績 5 秒。
	違規注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在搶跑道前，連續踏至或超越原跑道界線 <u>5 秒鐘</u> 以上。(檢)</li> <li>2. 自同一跑道內側超越前方選手者。(檢)</li> <li>3. 搶跑道後在爭取內側道時，以肢體或附著物觸及對手，以造成對自身有利條件之成立，且經裁判組裁判當場紀錄並確定者。(檢)</li> <li>4. 搶跑道時位於前方之選手，以非直線或慣性曲線移動之妨礙性移動，或非正常性的減速，造成後方選手因此無法超越或被迫降低速度，且經裁判組裁判當場紀錄並確定者。(檢)</li> <li>5. 非當時應該之競賽選手，於跑道上或溜冰道陪同選手跑步。(檢、恢)</li> <li>6. 請體育課任課教師協助提示小朋友：所有接力項目當完成接力動作後，應先於原跑道直線慢走至後方無立刻性之危險時，立即向跑道內側移動，並回到指定區域休息蹲下。(檢、恢)</li> <li>7. 各跑道完成接棒者應立即進入內側恢復區按道次椅排列坐下，各學年全部賽完後聽從大會廣播，統一帶回休息區。</li> <li>8. 接棒選手未能在接力區內(兩條黃線內)20 公尺完成接棒動作。(檢)</li> <li>9. <u>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。(等)</u></li> <li>10. <u>第四棒之接棒選手順序，應在該接力區裁判指揮下，依秩序冊上之順序排列，第五棒(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；接棒選手可在領先隊伍通過後，依序以線性方式移向內道。(等)</u></li> <li>11. 其他當場發生之突發事件，並經競賽組長或裁判組長認定之違規事項。</li> <li>12. 四百公尺接力每一棒完成接棒者，應停留在原跑道上等候該區裁判舉白色旗幟表示安全後，再快速進入溜冰道恢復區。</li> <li>13. 如有特殊事件發生，由班級導師提出申訴，大會將視情況採用科技判讀來做判斷依據，最終由審判委員判定公布。</li> </ol>

## 總錦標計算方式

項 目	說 明
單項競賽	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組取前四名計分時，分別為 5.3.2.1 分。</li> <li>2. 各組取前六名計分時，分別為 7.5.4.3.2.1 分。</li> </ol>
團體項目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組取前四名計分時，分別為 10.6.4.2 分。</li> <li>2. 各組取前六名計分時，分別為 14.10.8.6.4.2 分。</li> <li>3. 各班所有競賽總積分最高者為該學年總錦標冠軍，依次為亞軍、季軍、殿軍 各班頒發獎盃乙座。</li> <li>4. 學年競賽總錦標得分相同時以金牌、銀牌、銅牌之順序互比牌數，獎牌數多者勝之。</li> </ol>
其 他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 所有項目一律不可穿著釘鞋或打赤腳參賽。</li> <li>2. 凡打破運動會紀錄者，每人點卷 100 元。</li> <li>3. 學年總錦標冠軍班級指導老師頒發獎勵金 500 元。</li> </ol>

