新北市泰山區明志國小110學年度課間活動暨班際體育競賽實施計畫

一、依　　據：新北市政府教育局110年10月18日，新北教體衛字第1101966959號函辦理。

二、目　　的：為了落實國民體育法，培養學生每日運動之習慣，提升學生體適能。配合教育部體育署之「SH150方案」，學生在校除了體育課之外，每週應該再有150分鐘以上的運動時間，以培養規律的運動習慣，提升專注力、增加學習效果，提升IQ、EQ、HQ。

三、參加對象：本校一~六年級全體學生

四、實施內容：

年級/活動項目/學期	上學期	111年 比賽時間	下學期	111年 比賽時間
一年級	看影片跳健身操 公文規定一定要比賽	111/1/19(三) 早自修	拍毽子	111/4/7(四) 早自修
二年級	看影片跳健身操 公文規定一定要比賽	111/1/19(三) 早自修	單人跳繩	111/4/14(四) 早自修
三年級	健身操	111/1/19(三) 早自修	跳繩接力賽	111/4/21(四) 早自修
四年級	健身操	111/1/19(三) 早自修	定點投籃	111/4/28(四) 早自修
五年級	奇數年羽球 偶數年大隊接力	111/1/19(三) 第1節	樂樂棒球	111/3/28(一) 6-7節
六年級	奇數年羽球 偶數年大隊接力	111/1/19(三) 第2節	三對三籃球賽	111/3/29(二) 6-7節

五、實施時間：

1.平日活動暨練習：依各年級比賽項目，各班於每節下課時間及體育課時段練習。

2.競賽：於學期中，利用晨間活動時間或體育課時間，安排各學年班際競賽。

六、實施方式：

(一)平日活動暨練習：各班級分成若干小組，每組每天至少安排一節課之下課時間，由體育課授課老師與導師或小組長帶領練習。

(二)上學期班際競賽：

1.一到四年級比賽項目：健身操(詳見附件一健身操實施計畫)。

2.五、六年級

(1)比賽項目：羽球(詳見附件二羽球實施計畫)

(2)日期：111年1月19日星期三8:45-10:30

(3)地點：體育館

(二)下學期班際競賽：

1.一年級

(1)比賽項目:拍毽子

(2)日期：111 年 4 月 7 日星期四 8:00 開始

(3)地點：體育館

(4)上場順序:101 到 106 依班號順序

(5)拍子須為實體且單一材質，以墊板為主(桌球拍、網球拍等不可)。

(6)毽子彈起高度須超過頭，才算合格，每人計時 1 分鐘，1 分鐘內若失敗，可拾起毽子繼續再拍，採計時計次累加。

(7)比賽時學生自備墊板，但須使用學務處準備之羽毛毽子。

2.二年級

(1)比賽項目: 跳繩

(2)日期：111 年 4 月 14 日星期四 8:00 開始

(3)地點：體育館

(4)上場順序:201 到 205 依班號順序

(5) 全班所有學生一起比，比賽時間 1 分鐘。1 分鐘內若失敗，可拾起跳繩繼續再跳，採計時計次累加。每人計時 1 分鐘，時間終了前若失敗，可重新再跳，採平均次數(全班總次數/班級人數)，雙腳跳，腳離地一次且繩子順利從正面迴旋通過一次才算合格(一跳一迴旋)。

(6)繩長、材質不拘，比賽時自備跳繩。

3.三年級

(1)比賽項目:跳繩接力

(2)日期：111 年 4 月 21 日星期四 8:00 開始

(3)地點：操場

(4)上場順序:301 到 307 同時上場。

(5)全班所有學生一起比，每人跳繩繞過三角錐接力給下一位同學。

(6)採平均時間(全班總時間/班級人數)

(7)繩長、材質不拘，比賽時自備跳繩。

4.四年級

(1)比賽項目:定點投籃

(2)日期：111 年 4 月 28 日星期四 8:00 開始

(3)地點：體育館

(4)上場順序:401 到 405 依序上場。

(5)全班所有學生輪流上場比賽，每人投籃三次。

(6)採平均次數取到小數第二位(全班總次數/班級人數)

5.五年級

(1)比賽項目: 樂樂棒球(詳見附件三樂樂棒球比賽實施計畫)

(2)日期：111 年 3 月 28 日星期一 14:20 到 15:50 或遇雨順延其他週一。

(3)地點：操場

6.六年級

(1)比賽項目: 三對三籃球賽(詳見附件四三對三籃球比賽實施計畫)

(2)日期：111 年 3 月 29 日（星期二）14:20 到 16:00

(3)地點：體育館

七.、獎勵:各年級取前三名頒發獎狀。

八、經費來源：本計畫擬由本校國民教育計畫-53260888-32Y-其它項下支應。

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：　　學務主任：　　校長：

教師兼體育組長鄧秀珍　　教師兼學務主任張甜恬　　明志國小校長李順銓

附件一

新北市泰山區明志國小運動樂活系列活動總體計畫--健身操比賽實施計畫

一、依據：

（一）教育部體育署110學年度第13屆國小學生普及化運動健身操比賽實施計畫。

（二）2021新北市運動樂活系列活動總體計畫。

二、目的：推動校園健身風氣，促進學生身心健康，養成良好運動習慣，檢視健身操實施成效。

三、比賽日期：

（一)111年1月19日（星期三）

8:00-8:10四年級，8:10-8:20三年級，8:20-8:30二年級 ， 8:30-8:40一年級

四、比賽地點：體育館。

五、比賽方式:

(一)以班為單位，全班含身心障礙學生均要參加，該生表現不列入評分。

(二)在體育館比賽採同一年級同時比賽方式進行。在操場三、四年級同時比賽。

(三)每班學生排成2排學生位置的安排由導師自訂(如男男、女女、男女各一排)，面向評審，由左至右依班別順序排列。隊型範例如附件一。

(四)低年級比賽時會同時有健身操影片，中年級比賽時沒有健身操影片只有音樂。

六、評分標準：

組　別	評分編配	評　分　內　容
健身操組	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

七、比賽規則：

(一) 健身操規定組 限 3 年級組 ：依教育部頒布九年一貫第一階段健身操教材原動作、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具。

(二) 健身操規定組 限 4 年級組 ：依教育部頒布九年一貫第二階段健身操教材原動作、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具。

(三) 比賽音樂：依教育部頒布九年一貫健身操教材之音樂為主，不得更改。

八、獎勵:各年級取前三名頒發獎狀。

九、健身操教材

(一)原動作影片，已將音樂和影片上傳至校內公告，請老師下載使用。

(二)1-3 年級版 0 分到 7 分 24 秒是連續動作，在 7 分 25 秒之後有分解動作，老師可直接播放教學。

(三)4-6 年級版 0 分到 14 分 11 秒是連續動作，在 14 分 12 秒之後有分解動作，老師可直接播放教學。

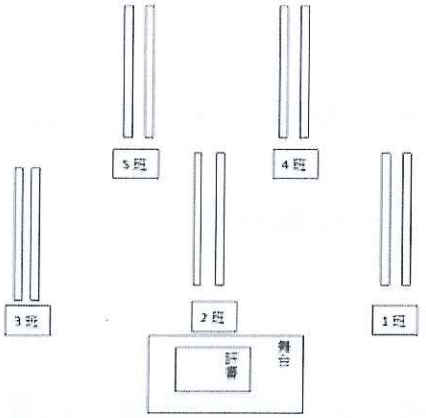
十、練習時間:

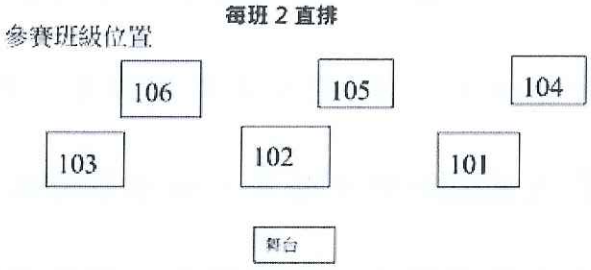
1.每週星期一、四課間時間(10:15 到 10:25)實施一到六年級跳健康操活動，老師自行利用電腦播放健身操影片，供學生觀看並練習。

2.請導師及體育任課教師指導並於平日利用體育課、課間活動時間加強練習健康操。

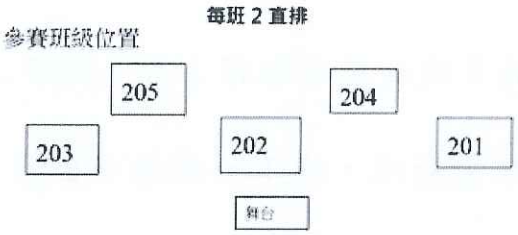
本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

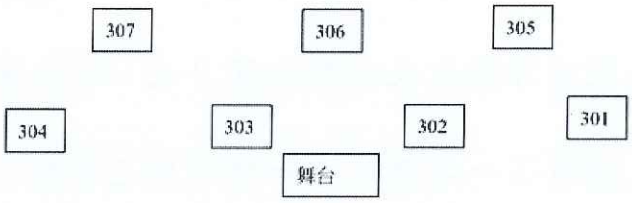
附件一

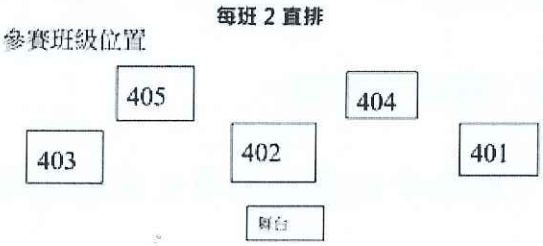




每班 2 直排







附件二

新北市泰山區明志國小 110 學年度課間活動暨班際體育競賽實施計畫----羽球比賽

一、 比賽時間(大約時間)

五年級: 111 年 1 月 19 日 8:45-9:35、六年級:111 年 1 月 19 日 9:40-10:30

二、地點:體育館

三、上場順序:依據第五點賽程安排之規劃。

四、羽球比賽規則:

1.一個班參賽人數 20 人、男女不拘。

2.一個場地各班各派出 1 人進行雙方對打

3.每人發 2 球。由有發球權的選手選擇站在自己場地的左邊或右邊發球，自己的兩球都在同一邊發球，對手須配合站在對角線接球。

4.擁有發球權的一方，需在手持羽球後 5 秒內擊球，如未擊球則視同已發球一次。

5.球在界內落地則對方得分。如球落地點在甲隊，就是乙隊得分。

6.若自己發球或擊球，球落界外，則對方得分。

7.發球的擊球點要低於腰部且球要過網，羽毛球碰到網的上緣但過網，也算發球成功。發球失誤就算對方得分。

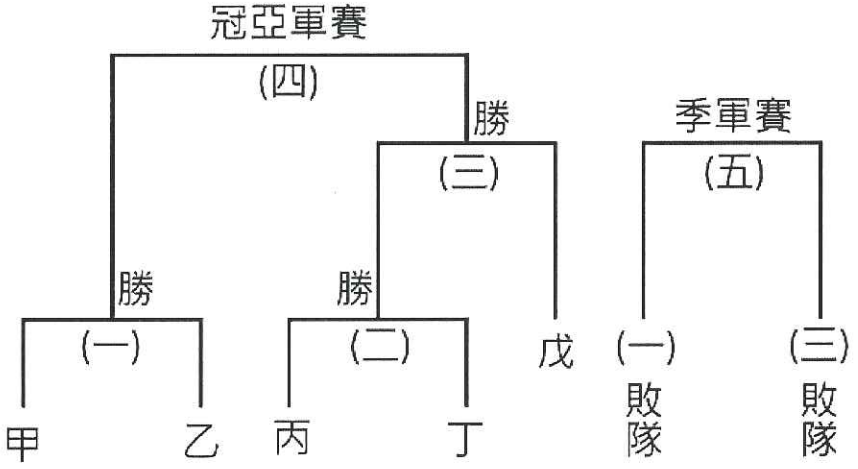
8.如果雙方對打來回對打算 2 次，球不落地總共 6 次則雙方各得 1 分。就停止對打。繼續下一次發球，如雙方均已發球 2 次就結束發球，換下一組選手出賽。

9.甲乙兩隊甲先發球，乙隊後發球。丙丁兩隊丙先發球，丁隊後發。第三、四、五場由老師猜拳，一次決定，猜拳贏者先發球，輸者選場地。

10.如所有學生均完成賽事，雙方分數相同時，則繼續從第 1 位學生開始比賽，直到分出勝負(如每班第 3 位學生都發 2 球後分數已有高低)，則結束比賽。

11.體育組會提供羽球拍和羽球，亦可自備球拍。羽球統一用體育組提供的球。

五、賽程安排:



場次	比賽隊伍	場地

（第一場）	甲(靠明德樓)、乙	靠體育館舞台的羽球場
（第二場）	丙(靠明德樓)、丁	體育館中央的羽球場
（第三場）	丙丁勝隊和戊隊比賽	靠體育館舞台的羽球場
（第四場）	冠亞軍賽	體育館中央的羽球場
（第五場）	季軍賽	靠體育館舞台的羽球場

六、觀賽地點

比賽雙方在比賽場地的沙發區，未比賽的班級在未有比賽的場地內安靜觀賽，禁止喧嘩或做出影響賽事進行的行為，經勸告1次不聽，則扣該班分數6分。

七、請導師將學生出賽順序排好，以利賽事進行。比賽等待區在比賽場地的沙發區。

八、已完成抽籤的出賽順序

出賽順序/班級	甲	乙	丙	丁	戊
五年級	501	502	504	505	503
六年級	604	601	605	603	602

附件三

新北市泰山區明志國小運動樂活系列活動總體計畫—樂樂棒球比賽實施計畫

一、依據：

（一）教育部體育署110學年度第13屆國中小學生普及化運動樂樂棒球實施計畫。

（二）2022新北市運動樂活系列活動總體計畫。

二、計畫目標：

（一）以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，提升校園運動人口數量。

（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。

（四）推展本市國民小學體育活動，促進學生身心健康且提高運動技術水準。

三、實施原則：

（一）普及原則：鼓勵運動、帶動風潮和風氣為前提，由班際、校際到全國，達到普及化運動之目的，使每一位學生都有參與比賽的機會。

(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：持續積極辦理普及化運動。

四、比賽日期：

五年級 111 年 3 月 28 日（星期一）14:15 到 15:55 或遇雨順延其他週一。

五、比賽地點：操場。如附件二、三

六、比賽方式:

(一)以班為單位

七、比賽規則：

（一 ）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（如附件 1 ）。

（二 ）比賽採一節課 2 局制，每節課約 45 分鐘。最後一節比賽時間從 15:10-15:55 會準時開賽，未準時到場則棄權。

八、比賽制度：抽籤決定出場順序，採單淘汰賽。

九、比賽方式：

1. 比賽共 2 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 局由背號 1-9 號上場守備及打擊，第 2 局由背號 10-18 號上場守備及打擊；替補隊員至少 2 名 至少男女各一位 。

3. 打擊方面：第 1 局由背號 1- 9 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。第 2 局由背號 10-18 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。唯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 2 局。

4. 下場 9 人中，男女生差異不得超過 3 人。

5. 採用打擊座擊球。

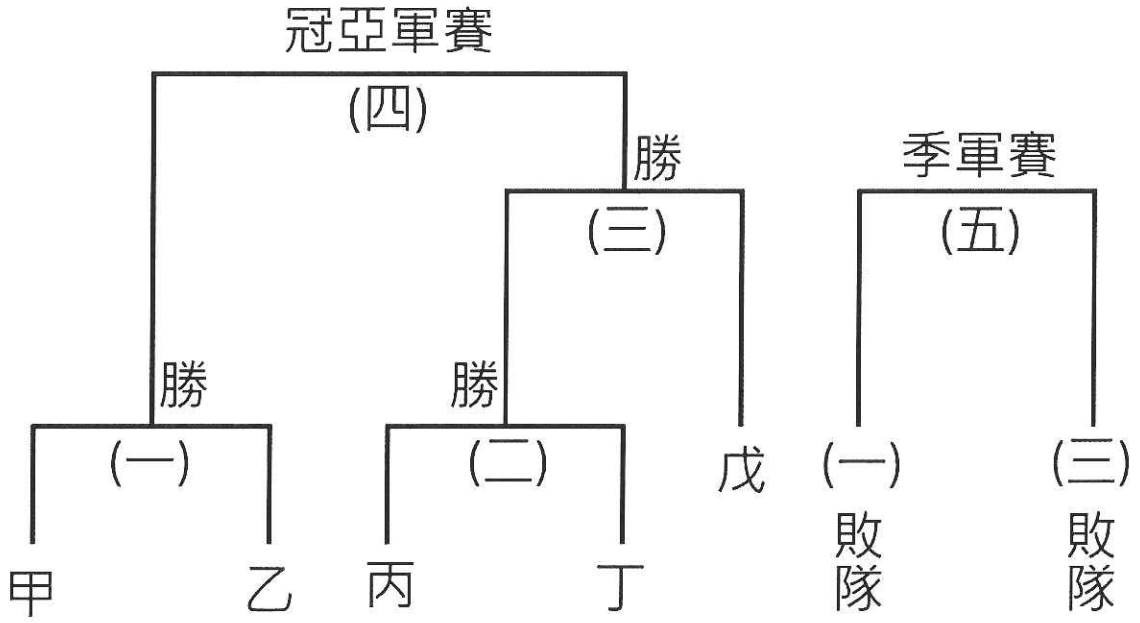
十、裁判人選和手勢(如附件四):

1. 主審由熟悉樂樂棒球賽和規則的老師擔任。

2. 各壘壘審 1-6 年級體育老師、行政老師、科任老師協助。公平起見裁判不得是比賽班級的體育課老師。

3. 壘審數量至少 1 人最多 3 人，由比賽時間時無課的老師或行政人員擔任。

十、賽程排序及說明如下:



三、場地:甲、乙在靠新民路的場地比賽，丙、丁在靠新生路的場地比賽。第二局在靠新民路的場地比賽。第三局在靠新民路的場地比賽。

四、比賽時間分配:

時間	比賽隊伍	場地
14:15-14:50	甲、乙(第一場)	新民路的場地
	丙、丁(第二場)	新生路的場地
14:50-15:20	丙、丁勝隊和戊隊比賽(第三	新民路的場

	場)	地
15:20-15:55	冠亞軍(第四場)	新民路的場地
	季軍賽(第五場)	新生路的場地

五、打擊和防守順序

第一局上	甲、丙隊 1-9 號打擊 乙、丁隊 1-9 號防守
第一局下	甲、丙隊 1-9 號防守 乙、丁隊 1-9 號打擊
第二局上	甲、丙隊 10-18 號打擊 乙、丁隊 10-18 號防守
第二局下	甲、丙隊 10-18 號防守 乙、丁隊 10-18 號打擊

十一、附件

附件一

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出局，1、3局為1至9棒，2、4局為10至18棒，共18名先發球員。

2、下一局開始前，上一局之跑壘員需回到原殘壘之壘位。

3、球員更換後先發不可再上場，先發棒次不可相互調動。

4、每一局的最後一棒若被封殺在一壘(如同棒球第三出局)，則三壘跑壘員回本壘得分不算，記錄為三壘有殘壘。

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(校外比賽)，明志國小比賽禁止甩棒，甩棒就出局。

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，除非該壘板已有其他跑壘員則須退回。

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、投手須在9公尺以外防守，不限制站在投手板上。

3、打擊者揮棒前，守備員皆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2次，單局限1次。

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:[為中華民國樂樂棒球協會檢定合格HIDO]

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管。

4、各壘38x38x0.7公分正方型橡膠製白橘雙併壘板。

110年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(視同棒球第三出局)，則三壘跑壘員回本壘得分不算，記錄為三壘有殘壘。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， 算得分。

3.正式比賽打4局，若是淘汰賽滿3局時雙方相差13分(含)以上，或第四局上落後

的隊伍總打席及殘壘位數量已無法追平或超越對方，則裁定提前結束。若是循環賽，則四局全部要打完，沒有提前結束。

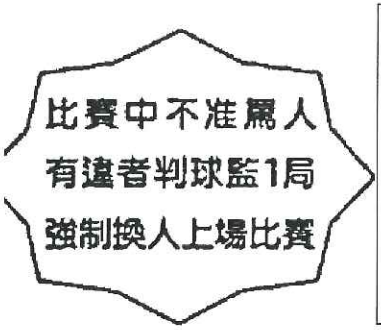
4.若四局雙方平手，第4局之殘壘人數多者獲勝。例:滿壘殘壘3名勝2名殘壘；殘壘2名勝1名殘壘。 若仍相同，則比壘位多者獲勝，若仍相同，則由裁判主持猜銅板決定勝負。

5.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。

6.每一局女生或男生至少要3人上場，換人只可換後備球員上場。

7.全壘打時，打擊者和壘包上的跑壘者可全數跑回本壘須踩橘色壘包則得分，跑回1人得1分。

8.打擊者打出安打時，壘包上跑壘者每人最多只能前進2個壘包。





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。

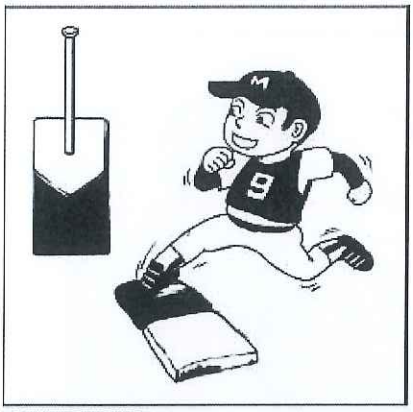


不可離壘

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。



安全壘包

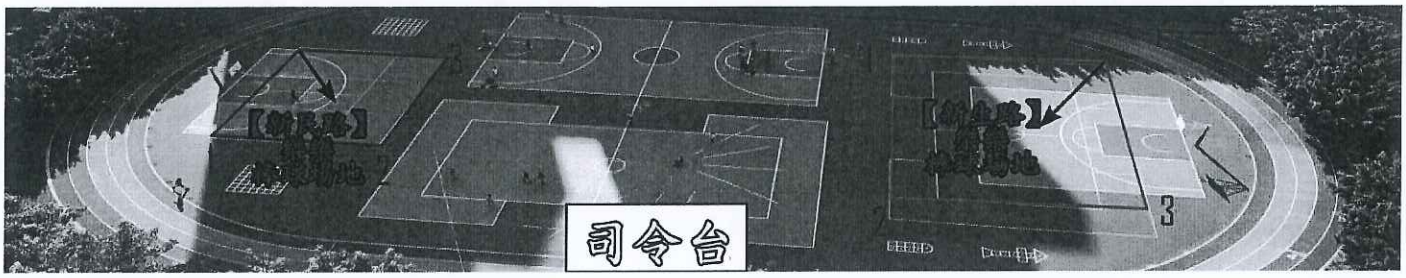
打擊員跑壘時踩橘色壘包，上壘後踩白色壘包，防守隊員一律踩白色壘包。



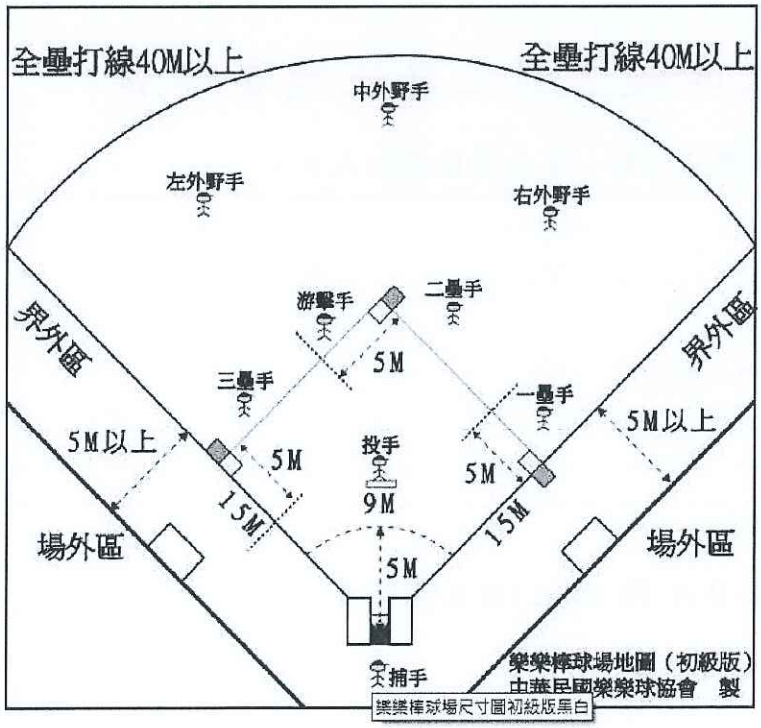
不用觸殺

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。

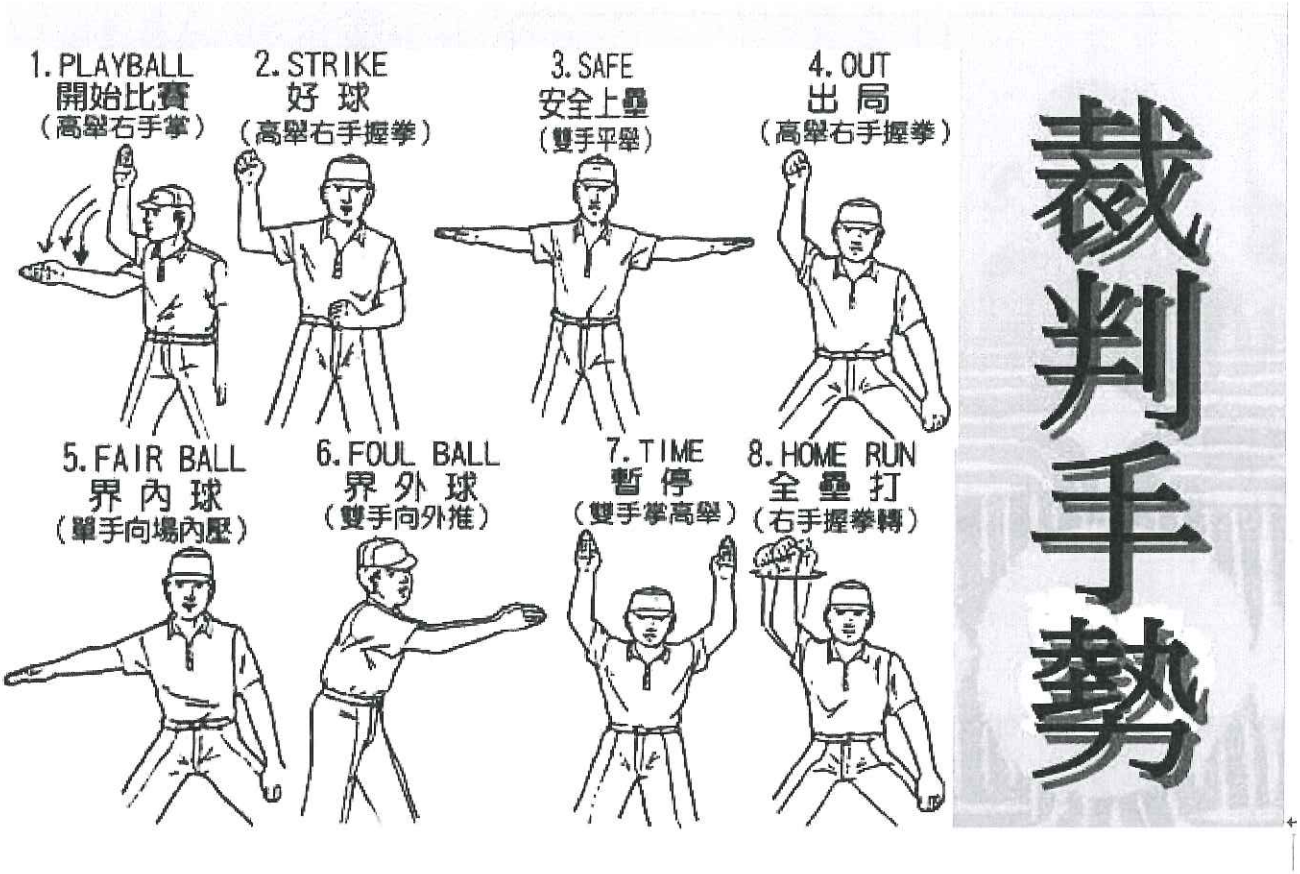
附件二



附件三



附件四



本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

附件四

110 學年度明志國小六年級三對三籃球競賽辦法

一、主旨:為積極推動籃球運動，促進學校體育活動，普及籃球運動人口。

二、主辦單位:明志國小家長會、學務處

三、參賽資格:六年級學生

四、競賽日期:111 年 3 月 29 日(二) 14:20-16:00

五、競賽地點:3 樓體育館

六、競賽組別:各班推派 2 隊男生及 2 隊女生

七、報名日期:111 年 3 月 14 日起至 111 年 3 月 18 日(五)交至體育組。

八、裁判:吳昭浤主任、籃球社團教練

九、競賽制度:

1. 各班報名，每班可推派男生隊及女生隊各 2 隊，每隊 3 人。

2. 採單淘汰賽。

3. 3/21(一)中午 12:40 在學務處抽籤編排賽程，第一輪賽事同一班同性別的 2 隊不會對

打。

十、獎勵:男女兩隊各取前三名頒發個人獎狀。

十一、參賽規則:

1. 每隊各派 3 人下場，比賽開始之控球權以猜拳決定。
2. 隊長為該隊之唯一場中發言人，比賽中各隊有一次暫停 30 秒的機會。
3. 參賽隊伍以先得 12 分為勝，否則以比賽時間(6 分鐘)終了之領先隊伍獲勝。
4. 每次犯規，可依投球狀況判罰球。每位球員之犯規次數以 3 次為限，犯滿即離場，不得再參加該場比賽，團體犯規第 4 犯加罰。
5. 爭球時以球權輪替的方式進行。
6. 得分採一般正常之競賽方式計算，即兩分、三分，有罰球和三分球。
7. 控球權之轉換均須出三分線，方可繼續進攻(如搶到籃板球)，得分後須交換控球權，防守隊獲得球權時，在球籃下方可直接運球至三分線後，或是傳球給三分線後的隊友，方可進行攻擊。防守隊不得在球籃下「無撞人半圓區內」進行防守。
8. 時間終了，若兩隊得分相同，延長賽以驟死賽制進行，即哪一隊先進球則獲勝。若延長賽進行 2 分鐘尚未分出勝負，則兩隊各派出一位代表各罰兩球，進球較多的隊伍獲勝，若仍平手，則再派第二位代表罰球。
9. 抗議及申訴:除球員資格問題應於賽前提出外，應於事實發生時，由隊長立即向裁判提出。

以下為國際規則:供參考

- 每隊由 4 人組成，包括 3 名首發球員和 1 名替補球員。
- 比賽在 FIBA 標準球場的一個半場進行，只設一個籃框。
- 比賽不通過跳球開始，而是通過擲幣決定哪個球隊獲得第一個擲球入界球權。
- 比賽設 1 名裁判，記錄員、計時員各 1 名。
- 在三分線內進籃得 1 分，在三分線外進籃得 2 分，罰球進籃得 1 分。
- 比賽共 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。比賽時間終了時如雙方均未得到 21 分則分數較高一隊獲勝。（比賽時間及得分限制可由比賽組織者調整。）遇平分進入延長賽，先得 2 分隊伍獲勝。
- 單次進攻時間 12 秒。
- 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。
- 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線。
- 得分以外的死球情況後，防守與進攻球隊隊員通過三分線後交換球開始比賽。
- 球員 4 次犯規則被罰出場。
- 一隊犯規 7 次後進入全隊犯規加罰狀態。

- 當一隊控球時，其本隊球員不能在對隊的端線至罰球線之間的三秒限制區域內(即所謂鎖匙圈或禁區)停留超過三秒鐘。球員觸及限制區的任何一條界線時，也作進入該區論。
- 當一球員被對隊球員緊迫防守下持球達五秒而不傳、投、運球或擲球入界，屬於違例。罰球時不於五秒內將球投出，亦屬違例。