**臺南市歸仁區紅瓦厝國小110學年度上學期健康促進學校推廣普及化運動**

**班際體育競賽實施計畫**

一、依據：教育部普及化運動實施計畫、臺南市提升體適能實施計畫。

二、目的：為使小學生養成規律運動習慣、提升體適能，讓少運動的學生體會運動的樂趣。

三、裁判：體育科任教師、學務處、高年級學生

四、競賽賽程:公告於本校網站之最新消息學務處公佈欄。

五、比賽說明：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 項目 | 練習賽時間 | 競賽時間/地點 | 參加人數 | 規則簡述 |
| 一  年  級 | 排球拋投 | 體育課 | 風雨球場  12月21日(二)  8:00~8:40 | **25** | 1.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  2.每生依序各拋三顆球，待25人均完成後統計全班總  進球數。  3.累積全班拋進籃子總數為全班成績。 |
| 二  年  級 | 跳繩  (跳跳王1) | 體育課 | 風雨球場  12月22日(三)  8:00~8:40 | **25** | 1.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  2.每生依序各跳一分鐘，待25人均完成後統計全班總  次數。  3.累積全班跳繩總次數為全班團體成績。 |
| 三  年  級 | 跳繩  (跳跳王2) | 體育課 | 風雨球場  12月24日(五)  8:00~8:40 | **全班** | 1.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  2.每生依序各跳一分鐘，待全班均完成後統計全班總次  數。  3.累積全班跳繩總次數÷下場比賽人數為全班平均成  績，所得數字越高名次越佳。 |
| 四  年  級 | 跳繩  (跳跳王3) | 體育課 | 風雨球場  12月28日(二)  8:00~8:40 | **20** | 1.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  2.每生依序各跳一分鐘，待20人均完成後統計全班總  次數。  3.累積全班跳繩總次數為全班團體成績。 |
| 五  年  級 | 足球PK  大賽 | 體育課 | 操場  12月30日(四)  8:00~8:40 | **25** | 1.將置於罰球點的球，踢向球門。  2.每人三球，位置差別計分，近(1分)、中(2分)、遠  (3分)。  3.每生每個罰球點各踢1球，共踢3球；待25人均踢  完後統計全班踢進總分。 |
| 六  年  級 | 跳繩接力 | 體育課 | 風雨球場  12月29日(三)  8:00~8:40 | **24** | 1.選手由起點採取跑步跳繩方式至15公尺外終點處，  接著進行一跳一迴旋10下後，再跑步跳返回起點交  給下一棒。  2.接力賽跳繩可一人一繩，亦可全隊一繩。  3.採計時賽，時間較少者獲勝。 |

六、獎勵：各年級取前三名，頒發獎狀乙張及獎金300元以資鼓勵。另，二、三、四年級增設個人獎項：

各年級取前三名，頒發第一名50元、第二名40元、第三名30元禮券鼓勵。

七、本計畫呈 校長核可後實施，修改時亦同。

承辦人 學務主任 校長