**臺南市歸仁區紅瓦厝國小111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：為慶祝本校跑道落成並促使學生養成規律運動習慣、提升體適能，讓學生體會參與運

動的樂趣。

三、裁判：科任教師、學務處、中高年級學生。

四、競賽賽程:公告於本校網站之最新消息學務處公佈欄。

五、各年級比賽說明：

**《活動項目一》**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年級** | **項目** | **練習賽**  **時間** | **競賽時間/地點** | **參加人數** | **規則** |
| 一  年  級 | 拋投 | 體育課 | 風雨球場  1月13日(五)  8:00~8:40 | **28** | 1.累積全班拋進籃子總數為全班成績。  2.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  3.每生依序各拋三顆球，待28人均完成後統  計全班總進球數。 |
| 二  年  級 | 跳繩  (跳跳王) | 體育課 | 籃球場  1月13日(五)  8:00~8:40 | **28** | 1.累積全班跳繩總次數為全班團體成績。  2.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  3.每生依序各跳一分鐘，待28人均完成後統  計全班總次數。 |
| 三  年  級 | 百發百中  (九宮格擲準) | 體育課 | 風雨球場  1月12日(四)  8:00~8:40 | **28** | 1.累積全班擲準總數為全班團體成績。  2.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  3.每生依序各擲三顆球，待28人均完成後統  計全班總進球數。 |
| 四  年  級 | 飛盤擲準 | 體育課 | 四年級  1月12日(四)  8:00~8:40  操場 | **28** | 1.累積全班投進目標總數為全班團體成績。  2.由高年級學生協助擔任紀錄員，計次數。  3.每生依序各投擲三片飛盤，待28人均完成  後統計全班投進總次數。 |
| 五  年  級 | 足球PK  大賽 | 體育課 | 五年級  1月16日(一)  8:00~8:40  操場 | **28** | 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  28人均踢完後統計全班踢進總分。 |
| 六  年  級 | 定點投籃 | 體育課 | 六年級  1月16日(一)  8:00~8:40  籃球場 | **24** | 1.設置三條罰球線，每條線每生各罰3球。  2.不同罰球線位置差別計分，近(1分)、中  (2分)、遠(3分)。  3.待24人均投擲完後統計全班投進總分。 |

**《活動項目二》趣味接力賽**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年級** | **項目** | **練習時間** | **競賽時間/地點** | **參加人數** | **規則簡述** |
| 一  年  級 | 滾動時代  巨輪 | 體育課 | 操場  1月18日(三)  8:10~8:30 | **全班** | 1.全班28人均下場，跑道設置折返點。  2.由起點開始滾球，繞過折返點後回起點換  下一位操作。  3.採爭先賽，最快完成班級獲勝。 |
| 二  年  級 | 求神問卜  (心誠則靈) | 體育課 | 操場  1月18日(三)  8:35~8:55 | **全班** | 1.全班28人均下場，跑道設置折返點。  2.哨音嚮後，由各隊的第一棒開始出發，至  終點時，將拖鞋往上拋擲，掉落的鞋若出  現一隻鞋面朝上，一隻鞋面朝下，就可以  回來換下一棒；若連三次都未成功則立即  回到終點換下一棒操作。  3.採爭先賽，最快完成班級獲勝。 |
| 三  年  級 | 交通錐運球  接力 | 體育課 | 操場  1月18日(三)  9:00~9:20 | **全班** | 1.全班28人分成四組，跑道設置兩個接力  區。  2.第三棒開始搶道。  3.單手持棒，不得以雙手持棒並扶著球跑，  違者加秒數5秒，掉球時需把球放好才能  再往前跑。  4.採計時賽，時間較少者獲勝。 |
| 四  年  級 | 跳繩接力 | 體育課 | 操場  1月18日(三)  9:25~9:45 | **全班** | 1.每人完成半圈後交棒給下一棒次。  2.第三棒開始搶道。  3.以跳繩當接力棒，期間若失誤卡繩，須於  失誤處重新開始，不得帶著跳繩往前跑。  4.採計時賽，時間較少者獲勝。 |
| 五  年  級 | 兩人三腳  接力 | 體育課 | 操場  1月18日(三)  9:50~10:10 | **全班** | 1.全班28人分成14組，每組完成半圈後交  棒給下一組。  2.第三組開始搶道。。  3.採計時賽，時間較少者獲勝。 |
| 六  年  級 | 趣味接力  (命運、運命自己來) | 體育課 | 操場  1月18日(三)  10:15~10:40 | **全班** | 1.全班分成兩組，跑道設置兩個接力區。  2.第三棒開始搶道。  3.各棒次需先抽籤並完成指令後才能交棒給  下一棒。  4.採計時賽，時間較少者獲勝。 |

六、獎勵：《活動項目一》各年級取前三名，頒發獎狀乙張及獎金300元，後兩名頒發獎金各200元；

《活動項目二》趣味接力賽，各年級取前三名，頒發獎狀乙張以資鼓勵。

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