

臺南市歸仁區文化國小二十八週年校慶運動會實施計畫 112.10.29

一、依據

1. 教育部推動國中小學生普及化運動計畫
2. 府教體字第 0980206645 號函
3. 112 學年度校務實施計畫

二、目的

1. 落實普及化運動之精神，提升校園運動人口數量。
2. 提升校內運動風氣，養成學童喜愛運動的習慣，增進兒童體適能。
3. 藉由運動追求榮譽，養成學童良好的品格。
4. 培養班級團隊精神，增進學童群性的發展。

三、活動時間：

1. 校慶運動會會前賽：112 年 11 月 13 日（一）至 112 年 12 月 8 日（五）。
2. 校慶運動會：112 年 12 月 9 日（六）上午 8 時至下午 3 時 50 分

四、表演節目

1. 商請學校團隊表演。
2. 大會操由一年級表演第一階段健身操。
3. 幼兒園表演節目由幼兒園老師安排。
4. 表演班級(團隊)每人 1 瓶小舒跑。

五、競賽項目

(一) 50 公尺大家跑：

幼兒園 50 公尺大家跑 一年級 50 公尺大家跑 二年級 50 公尺大家跑

(二) 運動會團體項目：

1. 趣味競賽：

幼兒園：趣味競賽-叮叮噹噹嗨翻天(親子趣味競賽)

一年級：趣味競賽-滾大球

二年級：趣味競賽-千里送鵝毛

三年級：趣味競賽-同心協力

四年級：趣味競賽-金雞下蛋

2. 接力賽

三年級：班際大隊接力

四年級：班際大隊接力、4×100 公尺接力（男女分組）

五年級：班際大隊接力、4×100 公尺接力（男女分組）

六年級：班際大隊接力、4×100 公尺接力（男女分組）

（三）運動會單項競賽，均採男女分組

二年級：60 公尺

三年級：60 公尺、100 公尺

四年級：60 公尺、100 公尺、200 公尺

五年級：100 公尺、200 公尺、800 公尺、壘球擲遠、跳遠

六年級：100 公尺、200 公尺、800 公尺、壘球擲遠、推鉛球、跳遠

六、競賽辦法

（一）幼兒園、一、二年級 50 公尺大家跑

1. 各班分 6 組，每組 4-5 人，跑 50 公尺。
2. 大家跑不做排名。

（二）幼兒園、一～四年級趣味競賽

1. 人數由各學年決定，人數不足可重複。
2. 競賽辦法由學年決定之，以趣味為主不排名。

（三）班際大隊接力

1. 採計時決賽（每班只跑 1 次）。
2. 各年級上場人數
 - 三年級：8 男 10 女，共 18 棒。
 - 四年級：11 男 7 女，共 18 棒。
 - 五年級：10 男 8 女，共 18 棒。
 - 六年級：9 男 9 女，共 18 棒。
3. 女生排在前面的棒次，男生排在後面的棒次，每棒次跑 100 公尺，第一棒必須是分道比賽（選手在彎道跑道時，若踩內線，則每次加總時間 3 秒），第二棒選手通過 160 公尺搶道線後即可不再分道，第三棒後才能搶跑道。
4. 接力區範圍共 20 公尺，由裁判帶到接力區起點線前，選手位置不得後退。

（四）4×100 公尺接力（四、五、六年級）

1. 每組 4 人，候補 1 人。

2. 採分組預賽計時擇優取前 6 名晉級決賽。

3. 決賽道次分配係以預賽名次為根據，採 342516 道次順序排定。

(五) 單項田徑競賽

1. 徑賽項目：每班每項男、女各 2 人參加，每位選手限參加 1 個項目（接力賽除外）；預賽採分組計時擇優取前 6 名晉級決賽。

2. 田賽項目：分五、六年級組，每班每項男、女各 2 人參加，每位選手限參加 1 個項目（接力賽除外）。預賽採試擲（試跳）3 次（第 1 次試跳為練習不計成績），擇優取前 6 名參加決賽，決賽採試擲（試跳）2 次；取預賽、決賽最佳成績為最終成績。

3. 每位選手至多可同時報名田賽、徑賽各 1 項（接力賽除外）。

(六) 各單項田徑競賽請至本校成績系統報名，**報名至 112 年 11 月 3 日下午 4 時截止。**

七、競賽分組

(一) 接力賽項目分組由各班代表抽籤決定之。

(二) 單項田徑競賽由體育組進行分組。

八、獎勵

(一) 50 公尺大家跑：每組 5-6 名，通通有獎。

(二) 趣味競賽：不分名次，每班每人 1 瓶小舒跑。

(三) 大隊接力：前 3 名頒發獎狀，每班 2 箱小舒跑。

(四) 單項田徑競賽：錄取前 6 名，頒發獎牌、獎狀及獎品。

(五) 4x100 公尺接力：錄取前 3 名，頒發獎牌、獎狀及獎品。

九、附則：

(一) 所有比賽項目之參賽選手需穿著運動服裝，並禁止打赤腳或穿著釘鞋及有顆粒鞋底之球鞋參賽，違者取消比賽資格。

(二) 所有比賽進行前，請各班選手務必做好熱身和伸展活動。

十、經費：由學校相關經費項下支付，不足數由家長委員會支應。

十一、本辦法經 28 週年校慶運動會籌備會議通過並由校長核准後實施，修正時亦同。

附錄一、競賽項目一覽

(一) 趣味競賽

幼兒園—叮叮噹噹嗨翻天(親子趣味競賽)

一年級—滾大球

二年級—千里送鵝毛

三年級—同心協力

四年級—金雞下蛋

(二) 運動會(含會前賽) 競賽項目：

| 項目 年級 | 50M 大家 跑 | 60M | 100M | 200M | 800M | 4*100M 接力 | 壘球 擲遠 | 推鉛 球 | 跳遠 | 大隊 接力 | 趣味 競賽 |
|----------|----------------|-----|------|------|------|--------------|----------|---------|----|----------|----------|
| 幼 | ※ | | | | | | | | | | ※ |
| 一 | ※ | | | | | | | | | | ※ |
| 二 | ※ | ※ | | | | | | | | | ※ |
| 三 | | ※ | ※ | | | | | | | ※ | ※ |
| 四 | | ※ | ※ | ※ | | ※ | | | | ※ | ※ |
| 五 | | | ※ | ※ | ※ | ※ | ※ | | ※ | ※ | |
| 六 | | | ※ | ※ | ※ | ※ | ※ | ※ | ※ | ※ | |

二、會前賽競賽報名及大隊接力籤表：

1. 運動會田賽及徑賽部分請老師於 **11/3(五)16:00 前**上成績系統報名參賽名單。

*個人賽項目每班每項最多皆為 2男2女 為限，且每位選手至多能報名 **田賽、徑賽各1項**。(4*100 接力及班際大隊接力不在此限)

2. 訂於 **10/30(一)10:10 下課**進行 **4x100M 接力及大隊接力**道次抽籤，聞廣播後請各班派代表至體育器材室前進行抽籤。

3. 請各班推派出一位班旗手，訂於 **11/13(一)起**每週一、二、四午休時間訓練。

附錄二、各項競賽規則

一、趣味競賽規則

(一) 場地示意圖：



(二) 競賽規則：

幼兒園一叮叮噹噹嗨翻天(親子趣味競賽)

1. 參賽人數：78 人 (幼兒園小朋友+家長各 39 人)，分成 4 小組
2. 道具：呼拉圈外吊掛各式瓶瓶罐罐+空氣棒共 4 組。
3. 遊戲方式：比賽開始, 第一組選手(小朋友)將呼拉圈套在腰側出發，家長緊跟在後，用空氣棒敲打呼拉圈上的瓶瓶罐罐，發出愈大聲響愈好，繞過折返點，回到起點後，將呼拉圈及空氣棒交由下一組親子，依序完成。

一年級—滾大球

1. 參賽人數：每班 27 人次，人數不足 27 人的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：韻律球 7 顆、號碼衣 7 件。
3. 遊戲方式：比賽開始，第 1 位選手滾大球出發，繞過 10 公尺折返點後將大球滾回到起點處，交給下一位選手，依序完成遊戲。

二年級—千里送鵝毛

1. 參賽人數：每班 28 人次，人數不足 28 人的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：羽球拍 6 支、羽毛球 6 顆、號碼衣 6 件。
3. 遊戲方式：比賽開始，第 1 位選手持羽球拍上面放羽毛球出發，並將羽毛球控制在球拍上，將球送到 10 公尺處後折返，再將球拍和羽毛球拿回到起點處，傳給下一位選手，依序完成遊戲。

三年級—同心協力

1. 參賽人數：每班共 14 組，人數不足 14 組的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：撥拉棒 16 支、樂樂棒球 8 顆、水桶 8 個、號碼衣 16 件
3. 遊戲方式：
 - (1) 2 人一組，2 人手上各握在兩根撥拉棒棍子的一端，並在撥拉棒棍子上夾一顆樂樂棒球，合力出發至 10 公尺處，將棍子放開後使球落入桶子內，完成後一人撿球，另一人拿著棍子，回到隊伍起點處將棍子及樂樂棒球交給下一組隊友。
 - (2) 途中若球掉落，需原地撿起後重新夾球方可繼續進行，完成動作。

四年級—金雞下蛋

1. 參賽人數：每班 27 人次，人數不足 27 人的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：皮球 7 顆、敏捷圈 7 個、號碼衣 7 件。
3. 遊戲方式：
 - (1) 每人將小皮球夾在雙腳之間，以雙腳夾球方式跳躍至 10 公尺處的敏捷圈，將球放在敏捷圈內，跑至 15 公尺處之折返點折返，並回到敏捷圈將球拿回起點處，交給下一棒隊友。
 - (2) 過程中若球落地，須將球撿回失誤處，重新夾球後，方可繼續進行遊戲。

二、田賽規則

(一) 壘球擲遠

1. 每人有一次試擲及兩次正式擲球機會，以正式兩次的最佳成績取前 6 名晉級決賽。
2. 決賽有兩次正式擲球機會，最後以預決賽四次擲球之最佳成績排名次。
3. 丈量單位以公尺為單位。
4. 助跑必須於長方形助跑區內完成，越線或踩線則記失敗一次。
5. 投擲之姿勢（上臂或下臂投法）及是否助跑，不予限制。
6. 如成績相同時以先達成該距離之成績者為勝，若均相同則並列名次。

(二) 跳遠

1. 每位選手有一次試跳及兩次正式跳遠機會。
2. 助跑至起跳腳不得超越及碰觸起跳線之地面。
3. 完成跳躍落地後，請向前離開沙坑。
4. 每次成功起跳後，從起跳線或其延長線起，至選手在沙坑內留下的痕跡之間的最短垂直距離，為丈量成績。
5. 如成績相同時以先達成該距離之成績者為勝，若均相同則並列名次。

(三) 鉛球

1. 每人有一次試擲及兩次正式擲球機會，以正式兩次的最佳成績取前 6 名晉級決賽。
2. 決賽有兩次正式擲球機會，最後以預決賽四次擲球之最佳成績排名次。
3. 丈量單位以公尺為單位。
4. 選手應以單手從肩上位置將鉛球推出。
5. 推擲必須於圓形推擲區內完成，越線或踩線則記失敗一次。
6. 完成推擲後，確認鉛球落地，需向後離開推擲區，違者記失敗一次。
7. 如成績相同時以先達成該距離之成績者為勝，若均相同則並列名次。

三、徑賽規則

(一) 60M、100M、200M 個人徑賽

1. 採擇優錄取 6 名進入決賽。
2. 任何起跑犯規之選手，將被警告。每一賽次只允許起跑犯規一次，不會被取消比賽資格。任何一位選手在該賽次中，若再出現起跑犯規時，將被取消比賽資格。
3. 個人徑賽不得搶跑道，違規者將取消比賽資格。
4. 比賽不得穿著釘鞋。

(二) 4x100M 接力賽

1. 採擇優錄取 6 隊進入決賽。
2. 男生或女生組皆為每隊 4 人，每棒跑 100 公尺。
3. 第一棒任何起跑犯規之選手，將被警告。每一賽次只允許起跑犯規一次，不會被取消比賽資格。任何一位選手在該賽次中，若再出現起跑犯規時，將被取消比賽資格。
4. 每棒次皆不得搶跑道，違規者將取消比賽資格。
5. 需在接力區完成接棒動作，違規者總秒數加 3 秒。
6. 比賽不得穿著釘鞋。

(三) 三~六年級班際大隊接力

1. 採計時決賽（每班只跑 1 次）。

2. 各年級皆為女生排在前面的棒次，男生排在後面的棒次，每棒次跑 100 公尺，第一棒必須是分道比賽（選手在彎道跑道時，若踩內線，則每次加總時間 3 秒），第二棒選手通過 160 公尺搶道線後即可不再分道，第三棒(含)以後才能搶跑道。
3. 第三棒之接棒選手順序，應在該接力區裁判指揮下，依檢錄單上之順序排列，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，(違者每隊加總時間 3 秒)。
4. 接力區範圍共 20 公尺，次一棒選手由裁判帶到接力區起點線前，選手位置不得後退至接力區外起跑或超出接力區接棒。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。(違者每隊加總時間 3 秒)。
5. 若掉棒時，必須由掉棒者拾回。掉棒選手可離開自己的跑道去拾棒，但不得因此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手。(違者每隊加總時間 3 秒)。
6. 比賽不得穿著釘鞋。

附錄三、會前賽賽程表

| 星期 團隊比賽 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|--|---|--|----------------------------------|---|--------------------------------------|
| 11/13-11/17 學童盃足球賽 11/13-11/16 舞蹈比賽 | 11/13 班旗訓練 學童盃足球賽 舞蹈比賽 | 11/14 班旗訓練 學童盃足球賽 舞蹈比賽 二、三、四 60M 預賽 三、四 100M 預賽 | 11/15 六年級畢旅 學童盃足球賽 舞蹈比賽 | 11/16 六年級畢旅 學童盃足球賽 舞蹈比賽 三年級健身操比賽 | 11/17 六年級畢旅 學童盃足球賽 二年級跳繩比賽 |
| 11/22-11/24 國小盃羽球賽 | 11/20 班旗訓練 四 200M 預賽 | 11/21 班旗訓練 五、六 100M 預賽 五、六 200M 預賽 | 11/22 國小盃羽球賽 五、六 800M 決賽 | 11/23 班旗訓練 國小盃羽球賽 六年級田賽 決賽 | 11/24 國小盃羽球賽 五年級田賽 決賽 |
| 11/27-12/1 國小盃羽球賽 11/27-12/1 五人制足球賽 | 11/27 班旗訓練 國小盃羽球賽 五人制足球賽 | 11/28 班旗訓練 國小盃羽球賽 五人制足球賽 | 11/29 國小盃羽球賽 五人制足球賽 | 11/30 班旗訓練 國小盃羽球賽 五人制足球賽 一年級健身操彩排 | 12/1 國小盃羽球賽 五人制足球賽 一年級健身操彩排 |
| 12/7 校慶預演、 會前賽頒獎 12/8 校慶預演 12/9 校慶運動會 | 12/4 班旗訓練 二、四 60M 決賽 四、五、六 200M 決賽 | 12/5 班旗訓練 三 60M 決賽 四、五、六 4x100M 接力 預賽 | 12/6 會前賽預備日 | 12/7 校慶預演 會前賽頒獎 | 12/8 校慶預演 |

※原訂 11/14(二) 二年級跳繩比賽，因故調整至 11/17(五)舉行。

※原訂 11/28(二) 一年級健身操比賽，因適逢一、四年級健檢，故改至 12/14(四)舉行。