

臺中市神岡區圳堵國民小學 109 學年度第 2 學期 班際體育活動~跳繩比賽計畫

一、依據：

1. 依教育部頒「各級學校體育實施辦法」。
2. 配合「SH150 方案」辦理。

二、目的：

1. 鍛鍊學生強健體魄，培養團結互助精神。
2. 發揮運動家風度，達到觀摩學習的效果。
3. 培養學生正當休閒，養成運動的習慣。

三、比賽對象及項目：(一) 一年級學生~一跳一迴旋併腳（前迴旋）跳

(二) 二年級學生~1.一跳一迴旋併腳（前迴旋）跳

2. 一跳一迴旋併腳（後迴旋）跳

(三) 三年級學生~1.一跳一迴旋跑步跳 2.開叉跳

3.體側迴旋交互跳

四、比賽時間：低年級~110 年 4 月 29 日（星期四）上午 8：05 起，按 1→2 年級順序比賽。

三年級~110 年 4 月 30 日（星期五）上午 8：05 起。

五、比賽地點：中央綜合球場。

六、實施方式：

(一) 一年級：每班選派 18 名參加，每人 1 分鐘，累計總次數為其成績。

(二) 二年級：每班選派 18 名參加，每項 1 分鐘，累計總次數為其成績。

(三) 三年級：每班選派 18 名參加，每項 1 分鐘，累計總次數為其成績。

※ 備註：請比賽學生每人自備跳繩一條。

七、裁判：請碧珠主任、蕙青及五、六年級小義工擔任裁判。

八、獎勵辦法

1. 各年級取團體前二名，發予獎品獎勵。

2. 個人前 6 名頒發獎品獎勵。

九、經費來源：由學校相關經費項目下支應。

十、本辦法呈請校長核准後公佈實施，修正時亦同。

體衛組長：

學務主任：

校長：

臺中市圳堵國小 109 學年度第 2 學期 班際籃球比賽實施計畫

一、依據：1. 教育部 100 年臺社〈一〉字第 1000078461A 號函「終身學習行動 331」活動理念辦理。

2. 配合「SH150 方案」辦理。

二、目的：

1. 鍛鍊學生強健體魄，培養團結互助精神。
2. 發揮運動家風度，達到觀摩學習的效果。
3. 培養學生正當休閒，養成運動的習慣。

三、日期：(一) 籃球賓果大賽：110 年 4 月 27 日、5 月 11 日(星期二)下午，5 月 6 日(星期四)~5 月 13 日(星期四)上午 8：05~8：40 晨光時間。

(二) 三對三籃球賽：4 月 27 日、5 月 11 日〈星期二〉下午~1：25 起。

四、地點：本校籃球場。

五、參加對象：(一) 籃球賓果大賽：四~六年級學生

(二) 三對三籃球賽：高年級男、女生

六、比賽辦法：(一) 籃球賓果大賽：

1. (1) 四年級：每班原則上男 10 名，女生 7 名，分男、女二組參加。

(2) 高年級：(三對三比賽選手除外)原則採混合組(六男 3 名、五男 5 名、六女 7 名、五女 6 名)。

2. 每場由二班進行對抗賽，每次每班各派 1 人從中線運球出發，至罰球線或禁區內，即可開始投籃〈或帶球上籃〉，球進籃後，隨即返回中線〈回來時無須運球〉，並在地上之九宮格內放入一個班級顏色牌後，再運球至罰球線並重覆後續之動作，待任一方先連成一線達成賓果者則獲勝，每組進行時間限 50 秒，若時間結束仍無法分出勝負，則統計九宮格內之個別成績。

3. 成績統計：達成賓果者得 5 分，其餘以井字格內之得分累計〈雙方皆能得分〉。

(二) 三對三籃球賽：

(1) 1. 高年級組~每班推派男生組 2 隊、女生組 1 隊參加(每隊各 3 人)。

2. 採分組淘汰制，一局決勝負，每局五分鐘，投進一球 2 分、罰進一球 1 分，5 分鐘為限，時間終止時得分高者或先得七分者獲勝。

七、獎勵：1. 籃球賓果大賽 ~ 各年級取前二名頒發獎品。

2. 三對三籃球賽 ~ 五、六年級男生組取前三名，女生組取前二名，發給獎狀及獎品。

八、其它：比賽如有爭議，以裁判判決為準，請各班菁英選手務必選擇參加三對三比賽。

九、裁判：1 籃球賓果大賽：碧珠、又銓、芷瑩、育禎、蕙青。

2. 三對三籃球賽：阜鋼、敬洲、韋廷、鍾桔、玲玲。

十、經費來源：由學校相關經費項目下支應。

十一、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

體衛組長

學務主任

校長

臺中市神岡區圳堵國小三對三籃球賽規則

- 一、每隊三人上場比賽，每人每場個人犯規達三次者須離場，如單隊累積有兩人三犯離場，則判該隊 0：7 輸球。
- 二、比賽每場五分鐘，採 7 分制，先得 7 分者獲勝，如五分鐘時間終止時兩隊得分皆未達七分，以得分較高者獲勝，如平手則派場上一人罰球比賽，先進球者獲勝。
- 三、投進一球得二分，罰進一球得一分。
- 四、比賽開始雙方猜拳，獲勝者先發球，開球須站在半圓以外，發球前須先傳球給對方觸球後才可以進攻，發球者不可直接投籃。
- 五、進攻隊投籃未中時，如搶到籃板球可直接進攻，如由防守隊搶到籃板球，須出三分線才可進攻，否則違例，改由對方發球。
- 六、進攻方進球後由對方發球。
- 七、進攻時如有投籃動作而被對方犯規且球未進時可罰兩球，兩球罰完後如球未進可直接搶籃板球，罰球方如搶到籃板球可直接進攻，如由防守隊搶到籃板球，須出紅色禁區才可進攻，如果第二球有罰進則由對方發球。
- 八、進攻時如有投籃動作而被對方犯規且球進時，不加罰，由對方發球。
- 九、球不可出邊線、底線、中場線，出界時由對方發球。
- 十、其餘未特別規定之部份，請遵照一般籃球規則。