

臺中市大肚國民小學 109 學年度班級體育競賽實施計畫

一、依據：一〇九學年度大肚國小行事曆學務處計畫辦理。

二、主旨：為提倡正當運動，增進學生身心健康，藉以提升運動風氣。

三、參加對象：一至六年級學生

四、比賽項目：(比賽辦法另行公告)

一年級：跳繩賽 【1分鐘全班個人立定雙腳跳加總/班級人數】

二年級：跳繩賽 【1分鐘全班個人立定雙腳跳加總/班級人數】

三年級：飛盤躲避球賽【單敗淘汰、詳見賽程表，依抽籤場次決定出場順序】

四年級：樂樂足球賽 【單敗淘汰、詳見賽程表，依抽籤場次決定出場順序】

五年級：樂樂棒球賽 【單敗淘汰、詳見賽程表，依抽籤場次決定出場順序】

六年級：五對五籃球賽【單敗淘汰、詳見賽程表，依抽籤場次決定出場順序】

◎三~六年級採單敗淘汰制，賽程抽籤訂於 3/23(二)，請各班派代表抽籤，若無人出席由體育組代為抽籤。抽籤結果公告於學校網頁

五、比賽時間：110 年 3 月 29 日至 4 月 9 日。

六、報名方式：一二年級全班參加。(三到六年級比賽辦法另行公告)

七、獎勵：各年級取冠、亞、季軍頒發獎狀、獎品(各學年自備)。

八、經費：由家長會經費補助，不足部分由學校相關經費支出。

九、附則：本辦法如有未盡事宜得隨時修正之。

十、本辦法經校長核可後公布實施。

日期 時段	3 月 29 日 (一)	3 月 30 日 (二)	3 月 31 日 (三)	4 月 1 日 (四)	4 月 2 日 (五)
	升旗	晨會	晨間活動	升旗	
早自修 8：15~8：35					
第一節 8：40~9：20		一年級跳繩賽			
第二節 9：30~10：10		二年級跳繩賽			
第三節 10：30~11：10	三年級飛盤躲避球賽 (第一二場)				
第四節 11：20~12：00	三年級飛盤躲避球賽 (第三四場)				
午休					
第五節 13：30~14：10	三年級飛盤躲避球賽 (第五六場)	跳蚤市場活動		四年級樂樂足球賽 (第一二場)	
第六節 14：20~15：00	三年級飛盤躲避球賽 (第七八場)	跳蚤市場活動		四年級樂樂足球賽 (第三四場)	
第七節 15：10~15：50				四年級樂樂足球賽 (第五六場)	

日期 時段	4 月 5 日 (一)	4 月 6 日 (二)	4 月 7 日 (三)	4 月 8 日 (四)	4 月 9 日 (五)
		晨會	晨間活動	升旗	
早自修 8：15~8：35					
第一節 8：40~9：20					
第二節 9：30~10：10					
第三節 10：30~11：10					
第四節 11：20~12：00					
午休					
第五節 13：30~14：10				五年級樂樂棒球賽 (第一二場)	六年級籃球賽 (第一二三場)
第六節 14：20~15：00				五年級樂樂棒球賽 (第三四場)	六年級籃球賽 (第四五場)
第七節 15：10~15：50				五年級樂樂棒球賽 (五六場)	六年級籃球賽 (第六七場)

臺中市大肚國民小學 109 學年度一、二年級班際跳繩競賽實施辦法

一、目的：推展全民運動，增進學生體適能，提倡學生運動風氣，提昇跳繩技術水準。

二、依據：一○九學年度大肚國小行事曆學務處計畫辦理。

三、主辦單位：學生事務處。

四、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、一、二年級級任導師、各裁判人員。

五、舉辦時間：暫定 110 年 3 月 30 日（以賽程公告時間為主）

六、比賽地點：大肚體育館。

七、比賽組別與參賽資格：一、二年級各班在籍學生均需參加。

八、競賽制度與規則：

1. 採用本校自訂之比賽規則。

2. 以班級為單位，全班參加。

3. 比賽方式：

(1) 學生跳繩一次，每次 1 分鐘。

(2) 按照號碼輪流方式。

(3) 學生等待裁判口令再跳，各組裁判判定次數，登記於記錄紙上。

(4) 每生跳完後，等裁判口令下場，再換下一位上場比賽。

(5) 計算各班總次數成績，再除以班級人數，依平均每人跳繩次數判定名次。

4. 競賽程序：

(1) 一年級各班選手依座號順序，8 人一排。

(2) 各班整隊就位，上場比賽。

(3) 流程：裁判喊：清點人數 > ○年○班第一排選手就比賽定位 > 1 分鐘計時開始 > 時間到 > 登記次數 > 第二排選手就比賽定位 > 1 分鐘計時開始 > 時間到 > 登記次數 > 第三排選手就比賽定位 >

九、報名：全班參加。

十、順序抽籤：由年級各班派代表抽籤決定順序。

十一、獎勵：取前三名之班級，以班為單位頒發獎狀、獎品。

十二、申訴：各班如有申訴事件，應具正式書面，於事實發生一小時內送達大會審查，但以大會判決為終判，不得再抗議。

十三、附則：凡違反運動精神之情事，不聽裁判之指揮、糾正，則取消該生之成績。

大肚國民小學 109 學年度三年級班際飛盤躲避球賽實施辦法

一、主旨：

(一) 提倡國民小學體育教學暨休閒活動，以班級為單位落實普及化運動之精神，提升校園運動人口數量，強化校園團隊精神凝聚力。

(二) 鍛鍊學生基本技術及體能、調劑身心健康。為普及基層足球運動人口，倡導樂樂足球運動，提高技術水準，培養選手積極進取之運動精神。

(三) 認知世界性主流運動，廣植足球活動參與人口，為推廣基層足球運動奠定扎根工作。

二、依據：一〇九學年度大肚國小行事曆學務處計畫辦理。

三、參賽資格規定：本校三年級學生，不分男女均具備參賽資格。

四、時間：暫定 110 年 3 月 29 日至 110 年 4 月 1 日(以賽程公告時間為主)

五、地點：本校操場。

六、比賽時間及上場規定：

(一) 比賽方式：

1. 每組比賽分 3 局，每局各 5 分鐘(不停錶)，各局之間休息 2 分鐘。

(二) 上場規定：

1. 報名登陸 20 人，比賽時，場上球員為 10 人(第一局男，第二局女，第三局各半，男生人數不足時可由女生遞補)。

2. 每局比賽開始時及進行中，外場球員每隊至少要有 2 人以上。

3. 各局休息間可以自由換人(人數不限)。比賽中禁止換人(球員受傷例外)。

七、比賽規則：飛盤躲避球賽簡易規則如附件。

八、抽籤：由年級各班派代表抽籤，採單敗淘汰制。

九、安全須知：比賽(練習)時應充分暖身，穿著體育服裝、運動鞋。選手本身患有疾病或比賽當天感到不適，應即刻停止比賽或練習。

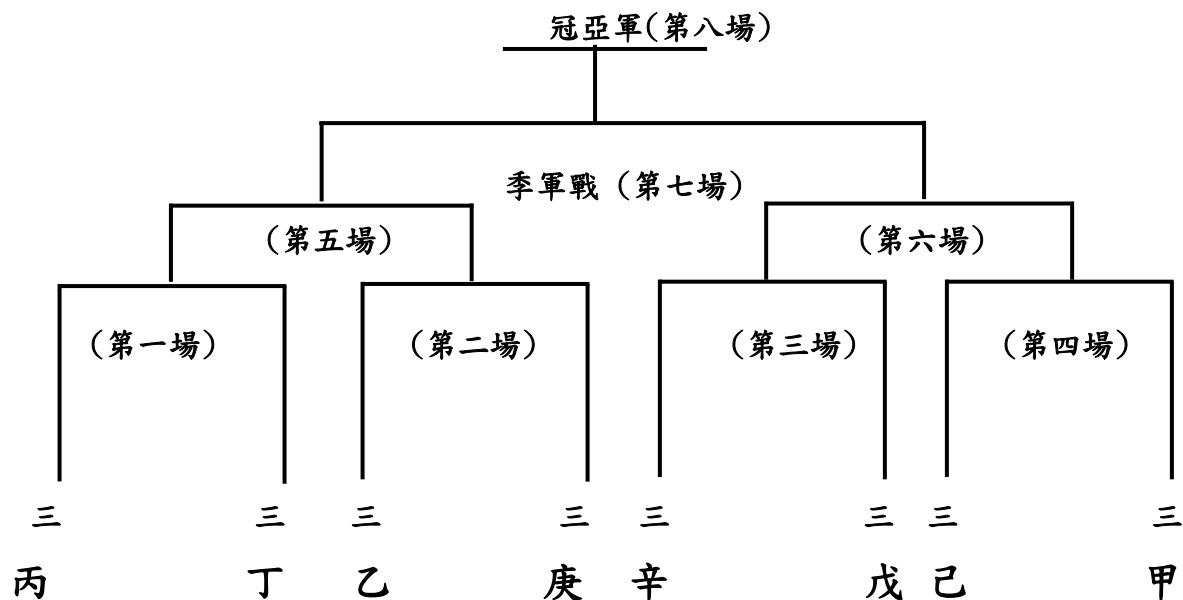
十、獎勵：錄取前三名班級學校頒發獎狀鼓勵。

十一、本辦法經校長核定後實施，修正亦同。

十二、申訴：各班如有申訴事件，應具正式書面，於事實發生一小時內送達大會審查，但以大會判決為終判，不得再抗議。

十三、附則：凡違反運動精神之情事，不聽裁判之指揮、糾正，則取消該生之成績。

三年級飛盤躲避球比賽賽程表(單敗淘汰)



大肚國民小學 109 學年度四年級班際樂樂足球賽實施辦法

一、主旨：

(一) 提倡國民小學體育教學暨休閒活動，以班級為單位落實普及化運動之精神，提升校園運動人口數量，強化校園團隊精神凝聚力。

(二) 鍛鍊學生基本技術及體能、調劑身心健康。為普及基層足球運動人口，倡導樂樂足球運動，提高技術水準，培養選手積極進取之運動精神。

(三) 認知世界性主流運動，廣植足球活動參與人口，為推廣基層足球運動奠定扎根工作。

二、依據：一〇九學年度大肚國小行事曆學務處計畫辦理。

三、主辦單位：學生事務處。

四、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、四年級級任導師、裁判老師。

五、時間：暫定 110 年 3 月 29 日至 110 年 4 月 1 日(以賽程公告時間為主)

六、地點：本校體育館。

七、比賽時間及上場規定：

(一) 比賽方式：

1. 每組比賽分 3 局，每局各 8 分鐘(不停錶)，各局之間休息 3 分鐘。

(二) 上場規定：

1. 第 1 局先發球員背號為 1-5 號，第 2 局先發球員背號為 6-10 號，第 3 局先發球員背號為 11-15 號，替補球員至少 5 人至多 15 人，背號 16-20 號，各局次先發球員不得參加其他節次比賽。

2. 第一局男生 5 人，第二局女生 5 人，第三局男女混和女人數不得少於 2 人。

3. 先發球員至少應上場 5 分鐘，除特殊原因（例如受傷）始可換人。

八、比賽規則：樂樂足球簡易規則如附件。

九、抽籤：由四年級各班派代表抽籤，採單敗淘汰制。

十、安全須知：比賽（練習）時應充分暖身，穿著體育服裝、運動鞋。選手本身患有疾病或比賽當天感到不適，應即刻停止比賽或練習。

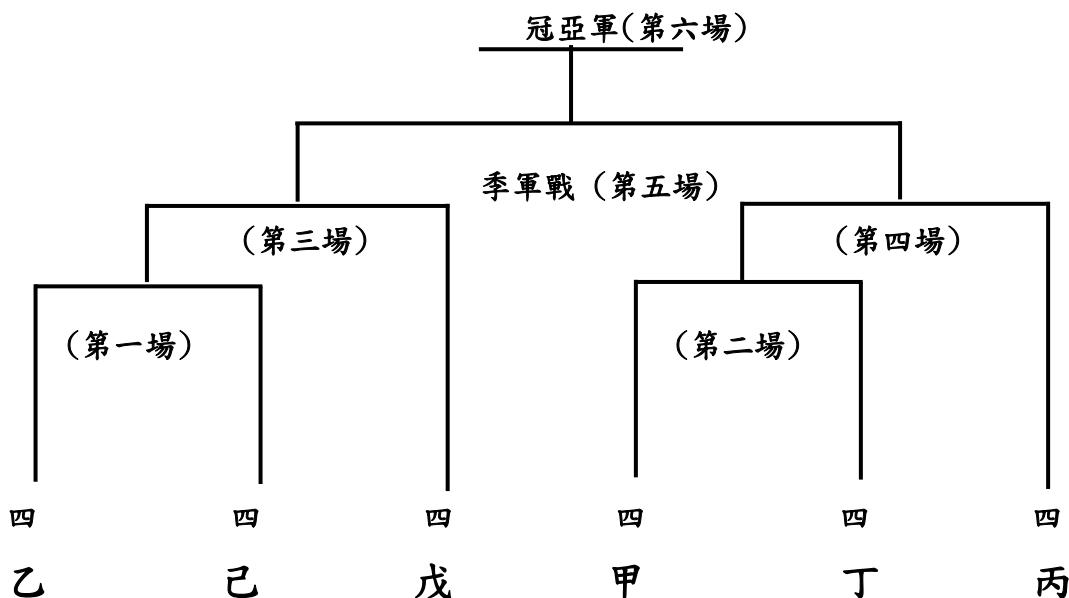
十一、獎勵：錄取前三名班級學校頒發獎狀鼓勵。

十二、本辦法經校長核定後實施，修正亦同。

十三、申訴：各班如有申訴事件，應具正式書面，於事實發生一小時內送達大會審查，但以大會判決為終判，不得再抗議。

十四、附則：凡違反運動精神之情事，不聽裁判之指揮、糾正，則取消該生之成績。

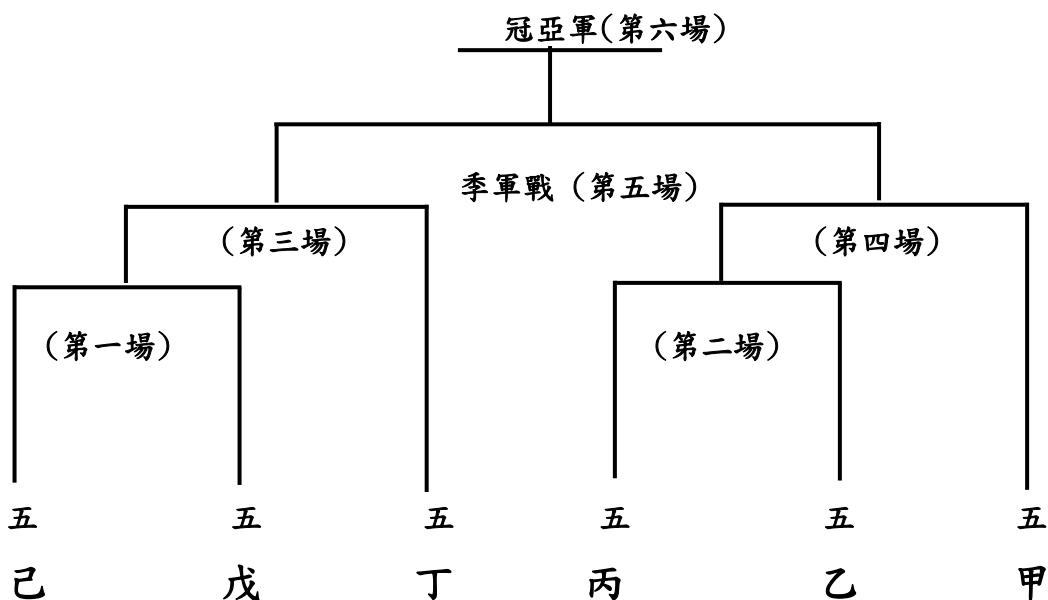
四年級樂樂足球比賽賽程表(單敗淘汰)



臺中市大肚區大肚國小 109 學年度五年級班際樂樂棒球賽實施辦法

- 一、目的：推展全民運動，增進學生體適能，提倡籃球運動風氣，提昇棒球技術水準。
- 二、依據：一○九學年度大肚國小行事曆學務處計畫辦理。
- 三、主辦單位：學生事務處。
- 四、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、五年級級任導師、裁判老師。
- 五、舉辦日期：暫定 110 年 4 月 6 日至 110 年 4 月 9 日(以賽程公告時間為主)
- 六、比賽地點：大肚國小操場。
- 七、參賽資格：五年級各班在籍學生均可報名參加。
- 八、競賽制度與規則：
 1. 競賽制度：賽程由抽籤決定並服從領隊會議會中各項決議，不得異議。
 2. 採中華民國樂樂棒球協會公佈之樂樂棒球規則。
 3. 以班級為單位，選拔班內學生共 20 名，組成一隊，班上其它人皆為替補球員。
 4. 正式比賽打 3 局，第一局男生、第二局女生，第三局男女各半，每局 10 棒打完 1 輪，不限 3 人出局，最後得分多者獲勝；若同分殘壘數多者獲勝，殘壘數相同，猜拳決定。
 5. 採單敗淘汰賽制。
- 九、抽籤：由五年級各班派代表抽籤，採單敗淘汰制。
- 十、獎勵：取前三名之班級，以班為單位頒發獎狀、獎品。
- 十一、申訴：各班如有申訴事件，應具正式書面，於事實發生一小時內送達大會審查，但以大會判決為終判，不得再抗議。
- 十二、附則：凡違反運動精神之情事，不聽裁判之指揮、糾正，則取消該生之比賽資格。
- 十三、本辦法如有未盡事宜得由大會修正之。

五年級樂樂棒球比賽賽程表(單敗淘汰)



臺中市大肚區大肚國小 109 學年度六年級班際籃球賽實施辦法

一、目的：推展全民運動，增進學生體適能，提倡籃球運動風氣，提昇籃球技術水準。

二、依據：一〇九學年度大肚國小行事曆學務處計畫辦理。

三、主辦單位：學生事務處。

四、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、六年級級任導師、裁判老師。

五、舉辦日期：暫定 110 年 4 月 6 日至 110 年 4 月 9 日(以賽程公告時間為主)

六、比賽地點：大肚國小籃球場。

七、參賽資格：六年級各班在籍學生以班級為單位，均可參加。

八、競賽制度與規則：

1. 競賽制度：於領隊會議決定，缺席者由主辦單位代為抽籤並服從會中各項決議，不得異議。
採中華民國籃球協會公佈之最新少年籃球規則。

2. 以班級為單位，選拔班內優秀學生男、女各 10 名，合組成一隊，每人每節只能上場一次為限，
班上其它人皆為替補球員。

3. 比賽分 4 小節，每小節時間為 6 分鐘，女生打 1、3 小節、男生打 2、4 小節，中場休息 2 分鐘。

4. 決勝期(延長賽)3 分鐘，上場性別男女不限，五次犯滿之球員不得再次上場。

5. 每小節可暫停一次，時間為 30 秒。

6. 各小節犯規次數達四次，第五次開始罰球。選手犯規達第五次下場。

7. 採單敗淘汰賽制。

九、抽籤：由六年級各班派代表抽籤，採單敗淘汰制。

十、獎勵：取前三名之班級，以班為單位頒發獎狀、獎品。

十一、申訴：各班如有申訴事件，應具正式書面，於事實發生一小時內送達大會審查，但以大會判決為終判，不得再抗議。

十二、附則：凡違反運動精神之情事，不聽裁判之指揮、糾正，則取消該生之比賽資格。

六年級籃球比賽賽程表(單敗淘汰)

