

大元國小 108 學年度健康運動月系列活動

年級	項 目	日 期
一年級	呼拉圈比賽	109.05.19(二)13:30-15:00
二年級	跳繩比賽	109.05.26(二)13:30-15:00
三年級	排球發球比賽	109.06.01(一)13:30-15:30
四年級	躲避球比賽	109.05.25(一)至 05.29(五)
五年級	足壘球比賽	109.06.08(一)至 06.12(五)
六年級	樂樂棒球比賽	109.05.18(三)至 05.22(五)

◎以上比賽期程若與學生對外比賽或重大活動時間衝突，再行微調

運動有益健康~學務處邀請您~!

大元國小 108 學年度健康運動月班際體育競賽規程

一年級 — 「呼拉圈比賽」

比賽時間：109.5.19(二)13:30

比賽地點：綜合球場

比賽規則：

1. 共分為二場次比賽，第一階段「三十秒呼拉圈淘汰賽」，第二階段「呼拉圈達人闖關賽」。
2. 「三十秒呼拉圈淘汰賽」：各班每次各派出 2 人，每人哨音開始後即搖呼拉圈，若能連續三十秒不落地即過關；呼拉圈落地或手扶呼拉圈即淘汰，淘汰者原地蹲下等待哨音響起後統一離開。統計過關人數後，依序進行下一回合，待全班都輪完後，統計各班通過三十秒呼拉圈不落地之人數。過關人數除以參加人數，通過率最高者即為獲勝。
3. 「呼拉圈達人闖關賽」：各班派出最優 2 名同學(建議可 1 男 1 女)，進行呼拉圈個人賽，持 3 個呼拉圈搖 30 秒即算過關，過關者頒發呼拉圈達人獎狀乙張。
4. 請各班老師擔任不同班級之裁判，協助裁判工作。

呼拉圈比賽計分表

班級	101	102	103	104	105	106	107	108
過關人數								
參加人數								
通過率								
名次								

獎勵：

1. 取前三名班級頒發獎狀與獎品。
2. 第四名頒發獎狀以茲鼓勵。

大元國小 108 學年度健康運動月班際體育競賽規程

二年級 — 「跳繩比賽」

比賽時間：109.5.26(二)13:30

比賽地點：活動中心(新元館) 分班群到場比賽

13:30(201.202.203)、13:50(204.205.206)、14:20(207.208.209)

比賽規則：三十秒跳繩團體賽

1. 各班每次派出一名學生，每人跳三十秒，計算跳繩次數。待全班都輪完後，統計全班總次數並除以各班參賽人數，以平均次數多寡，依序判定各班名次。
2. 請各班老師擔任不同班級之裁判，協助計數工作及協助維護各班秩序。

獎勵：

3. 取前四名班級頒發獎狀與獎品以茲鼓勵。

跳繩計數比賽評分表

班級：

參加人數：

座號	次數	座號	次數	座號	次數
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23		24	
25		26		27	
總計					
人數		平均		名次	

大元國小 108 學年度健康運動月班際體育競賽規程

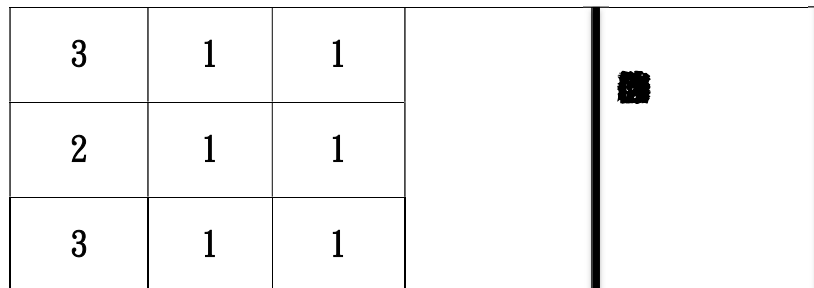
三年級 — 「排球發球九宮格比賽」

比賽時間：109.06.01(一)13:30

比賽地點：活動中心(新元館)

比賽規則：

1. 全班同學參加，每位選手站立於指定的發球線後，每人發球 2 次，若成功將球發進有效區，則按落地區分數採計得分(如比賽場地圖)。
2. 發球方式採正式排球發球(上手或低手發球)，可選擇於不同發球線發球，若於 1 倍發球線發球成功落於有效區得分乘以 1 倍；若於 3 倍發球線發球成功落於有效區得分乘以 3 倍。
3. 發球時踩線(或越線)，則不採計分數。
4. 以總得分除以參賽人數，平均分數較高者，依序判定名次。
5. 若遇平均分數相同時，三倍發球線得分多者勝出：如平均分數及三倍發球線得分分數皆相同時，則名次並列。



比賽場地圖

獎勵：

1. 取前三名班級頒發獎狀與獎品
2. 第四名頒發獎狀以茲鼓勵

大元國小 108 學年度健康運動月班際體育競賽規程

四年級 — 「躲避球比賽」

比賽時間：109.5.25-5.29

比賽地點：綜合球場

比賽規則：

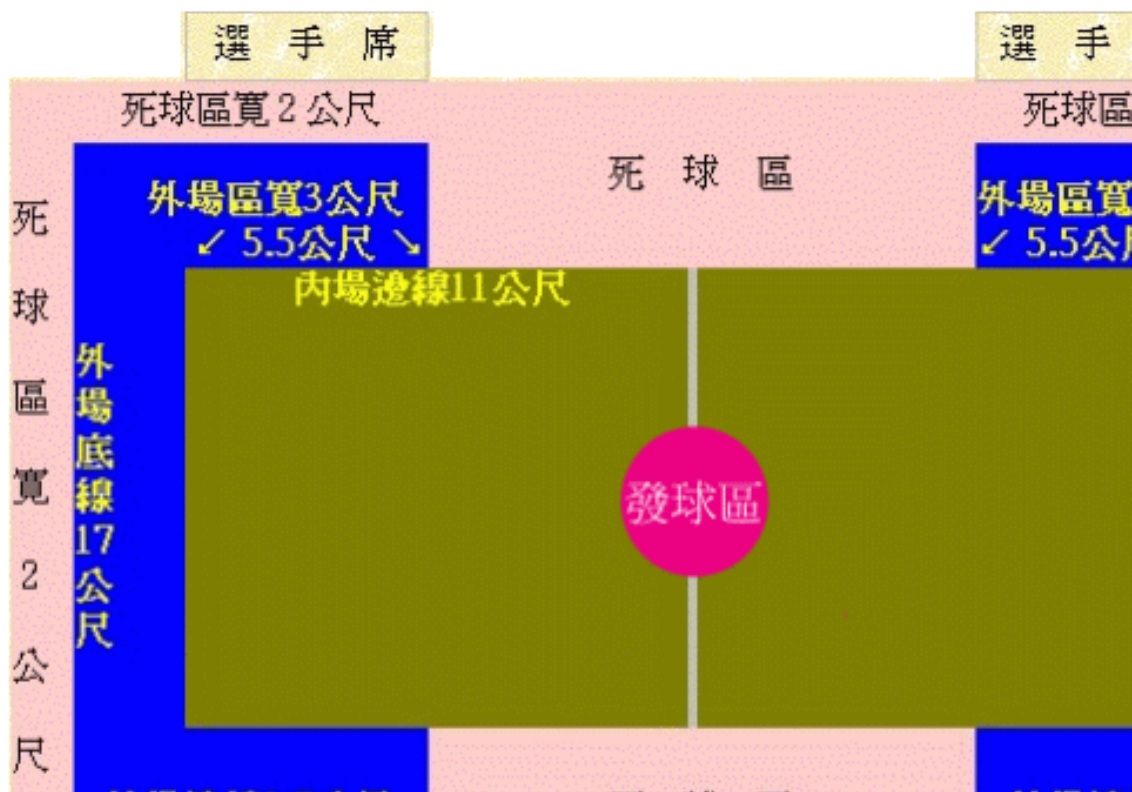
1. 三局二勝制，第一局男生 10 人，第二局女生 10 人，第三局男女各 8 人，若男生人數不足可以女生代替，惟一、二局下場球員不得重複。
2. 每局比賽時間為 5 分鐘，中間不休息、不停錶。
3. 第一、二局終場響哨時內場人數多者獲勝，勝方積分 2 分，負方積分 0 分，平手時各得積分 1 分，若一、二局累計積分平手時進行第三場（男女混和各 8 人），如再平手採驟死賽『以先擊中對方 1 人為勝』。

獎勵：

1. 採單敗淘汰制，取前三名班級頒發獎狀與獎品。
2. 第四名頒發獎狀以茲鼓勵。

大元國小班際新式躲避球賽規則 108 年修訂版

一、比賽場地



二、球員

1. 下場比賽球員第一局男生 10 人，第二局女生 10 人，第三局男女各 8 人。
2. 每局比賽開始時及進行中，外場球員每隊至少要有 1 人以上。
3. 球員被判「取消資格」、「退場」時，剩餘之比賽不能替補上場比賽。

三、時間

1. 每局比賽 5 分鐘(裁判暫停時間除外)，每局中間休息 2 分鐘。
2. 第二局須交換場地(含球員席)。(每局比賽結束時先交換場地再休息)
3. 比賽開始由主審在中圈執行跳球，並由主審拋球離手時開始計時。
4. 比賽時間終了同時，擲球離手的球擊中對方內場球員時，視為攻擊有效球。

四、勝負

1. 比賽可採三局決勝制，每局終場響哨時內場人數多者獲勝，勝方積分 2 分，負方積分 0 分，平手時各得積分 1 分，若一、二局累計積分平手時進行第三場(男女混和各 8 人)，如再平手採驟死賽『以先擊中對方 1 人為勝』。

五、跳球

1. 比賽開始前由雙方隊長選擇場區。
2. 跳球時，由雙方內場球員中各推 1 人為跳球員在中圈跳球，不得故意連續再觸球(不得撥球二次以上)。
3. 跳球後，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方跳球員。(違者由對方內場發球)。
4. 跳球員不可故意接取得球者之第一次擲球、故意被攻擊或故意妨礙對方時，應被判「技術犯規」(違者由對方內場發球)。
5. 跳球後，如球被外場球員所獲，得球者可以攻擊對方跳球員。

六、出局

1. 身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者。(接◎球員似有故意被擊中頭臉部之嫌疑時，應被判罰「警告」。球踩線不算出局，僅以犯規論，由對方內場發球)
2. 進行攻擊時，守隊 2 人以上觸球而未能接住時，最先觸球者出局。
3. 比賽進行中，內場球員不得故意進入外場區(不得故意出局，違者由對方內場發球)。

七、通則

1. 擲球或傳接球前後(連續動作)，身體之任何部份不得踩線或越線。
2. 禁止同隊內場球員互相傳球。(非故意傳球之彼此觸球不在此限)
3. 禁止同隊外場球員互相傳球。(非故意傳球之彼此觸球不在此限)
4. 同隊內、外場之互相傳球次數以 4 次為限。
5. 禁止頭臉攻擊:攻隊擊中守隊內場球員頭臉部(顏面、頭顱)時，擊中無效。擊中守隊球員頭部附著物(帽沿、頭髮、髮帶、頭巾……)，擊中有效。
4. ◎球員明顯故意被擊中頭臉部時，應被判罰「退場」。
6. 在對隊內場或外場地地面停留或滾動之球，不得用手或腳越區觸球或撥球(違者由對方內場發球)。

7. 球員接到球後五秒內，必須將球擲出。
8. 球員以手、臂、足、頭等部位擋球後，不得再接球。(二次觸球)。(違者由對方內場發球)。
9. 球員不可以彈擊方式攻擊或傳球。
10. 正常情況下，裁判被球擊觸時，以球落地論。

八、進出場

1. 內場球員被判出局時，應立即出去外場區，並不得故意再觸球(非故意不追究)。
2. 內、外場球員之進出，須由死球區通過，不可進入對方內外場區。
(違者判罰技術犯規，由對方內場重新發球)
3. 外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區而再觸球，應予放棄生還論。(非故意再觸球不在此限)
4. 和比賽結束訊號幾乎同時，外場球員將對隊內場球員擊中出局，該外場球員應予取得生還權。

九、發球權

1. 內場球員觸球出界(含被攻擊觸身)，或內場球員擲球出界，由對方內場取得發球權。
2. 重新發球時，發球員應先定位本球過頭，並經裁判鳴笛後，於五秒鐘內在該場區內之任何地點將球擲出。(舉球過頭經裁判鳴笛後，可助跑、運球)
3. 隔著端線或邊線，內場球員與外場球員同時在空中接到球時，由內場取得發球權。
4. 隔著中線雙方球員同時接到球時，需重新跳球。

大元國小 108 學年度健康運動月班際體育競賽規程

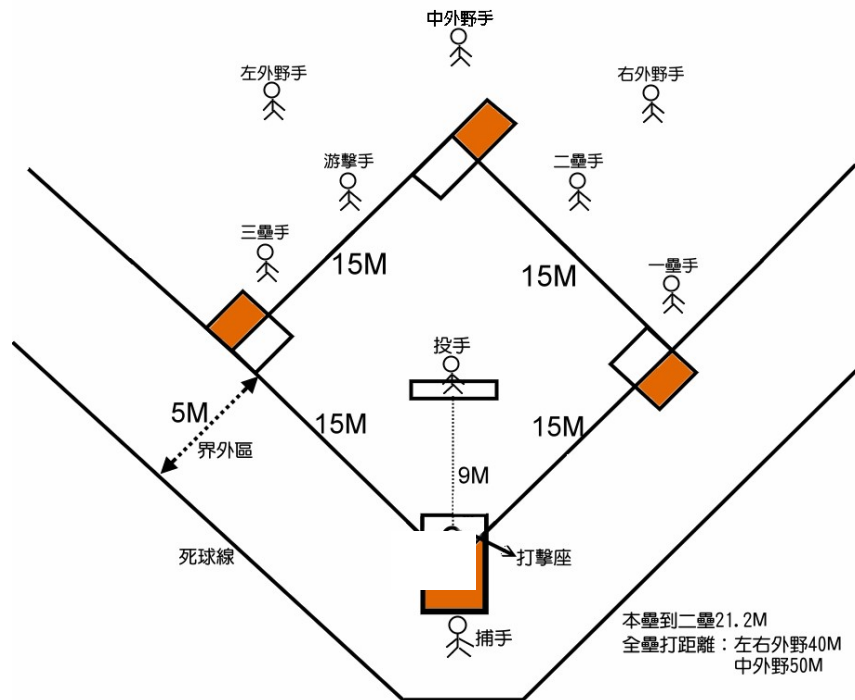
五年級 — 「足壘球比賽」

比賽時間：109.6.08 起

比賽地點：綜合球場

比賽規則：

1、守備人員除了依照下圖外，可再增加一名自由手。



2、原則上守備每隊可派 10 人，但須有 2 名以上女生下場防守。

3、打擊方面每班男女各八名共十六名，需穿插男女打擊者。

詳細規則：

一、防守規定：

1、投手直接站在投手區上投球，並於攻方時必須下場打擊。

2、防守球員不可站在跑壘的直行路線上，如有妨礙跑壘者，經裁判確認者，該跑者可推進一壘。

3、防守球員趨前防守時不得超越投手位置，需在投手位置後方。以裁判發現為準，違者第一次警告，第二次所有壘上跑者推進一壘。

二、攻擊跑壘規定：

1、比照棒球球數計算方式，但從一好球一壞球起算。

2、二好球後再踢成界外球，則判三振出局。

3、不可滑壘，滑壘不論結果一律判出局。

4、打者及進攻隊須踩外側壘包，守備隊踩內側壘包。

5、只要出腳，一律算好球一次。球落地必須超越打擊區，違者判一好球。

- 6、打擊者上壘後改踩內側壘包起跑，離壘或盜壘者第一次警告，第二次判出局。
- 7、跑壘員必須在打擊者踢出安打後才可離壘前進。

三、上壘與出局：

- 1、三好球判出局、三出局換隊攻擊。與棒球同。
- 2、全壘打界線為跑道內側線，其餘擊球若無對手牽制發生漏接之情形，最多只能推進2個壘包
- 3、觸殺不出局，一律以傳球到下一壘包踩壘封殺就算出局。
- 4、高飛球接殺後為死球判打者出局，其他跑壘員須原回壘包。

五、勝負判定：

- 1、比賽打40分鐘或5局，若未打滿5局，則以40分鐘為限，會讓後攻隊伍進攻完畢，以分數高者獲勝。
- 2、當雙方分數在第3局結束後差距達10分以上，則比賽提前結束。

六、其他規定：

1. 除全壘打外，打者踢球後最多可推進兩壘。但若有抓跑壘者動作時（無論是否漏接），每抓一次，所有壘上跑者從當時所在壘包最多可以試圖推進兩壘。
2. 本次比賽規則採球比跑壘者先到即出局（前提是防守者有踩壘），不需觸殺動作，以避免碰撞受傷事件產生
3. 壘與壘之間畫有五公尺線，壘上跑者若無被迫推進的情況（空壘）則起跑後在五公尺內可折返原壘包，若超過五公尺只能選擇往前一壘推進。
4. 打擊者若在跑壘同時碰到自己踢出的球，視為妨礙守備，判定出局。
5. 防守方內野手在接到球後有舉球之動作，進攻方壘上之跑者不能再有向前推進之動作（由裁判認定之）
6. 打擊者踢球後球未滾出5公尺界線，即判好球一次。（因場地平滑球易緩慢向前滾動，故請各隊防守選手積極將緩慢滾動之球在5公尺內攔截，以免造成紛爭。）

獎勵：

1. 採單敗淘汰制，取前三名班級頒發獎狀與獎品
2. 第四名頒發獎狀以茲鼓勵

大元國小 108 學年度健康運動月班際體育競賽規程

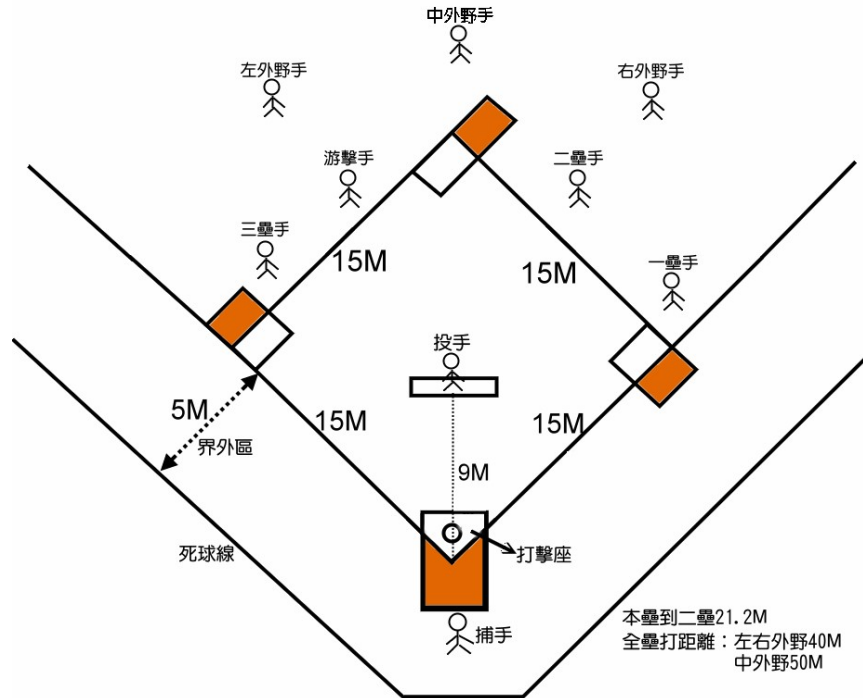
六年級 — 「樂樂棒球比賽」

比賽時間：109.5.18 起

比賽地點：綜合球場

比賽規則：

1、守備人員除了依照下圖外，可再增加一名自由手。



2、守備每隊可派 10 人，但須有 2 名以上女生下場防守。

3、打擊方面每班男女各八名共 16 名，需穿插男女打擊者。

詳細規則：

一、防守規定：

- 1、投手直接站在投手板上防守，不投球但要下場打擊。
- 2、防守球員不可站在跑壘的直行路線上，如有妨礙跑壘者，經裁判確認者，該跑者可推進一壘。
- 3、防守球員趨前防守時不得超越投手位置，需在投手位置後方。以裁判發現為準，違者第一次警告，第二次所有壘上跑者推進一壘。

二、攻擊跑壘規定：

- 1、採打擊座比賽，打擊者可揮棒 3 次。
- 2、二好球後再揮空棒或擊成界外球，則判三振出局。
- 3、不可滑壘，滑壘不論結果一律判出局。
- 4、打者及進攻隊須踩外側壘包，守備隊踩內側壘包。
- 5、一定要揮棒打擊，不可採觸擊短打（點球）方式，必須要有完整的擊球動

作，違者判一好球。

- 6、打擊者上壘後改踩內側壘包起跑，離壘或盜壘判出局。
- 7、跑壘員必須在打擊者打到球後才可離壘前進。
- 8、揮擊後嚴重甩棒判定出局。甩棒出局判定從寬認定，即瞬間飛出五公尺外（球棒緩滾出去不算）才認定為出局。

三、裝備器材規定：

- 1、球棒及安全棒球需用指定之泡棉製安全球具器材。
- 2、守備隊只用雙手接球，不可使用棒球手套或帽子接球。
- 3、不可穿金屬釘鞋，一般球鞋或膠製顆粒鞋均可。

四、上壘與出局：

- 1、三好球判出局、三出局換隊攻擊。與棒球同。
- 2、全壘打界線為飛越外野跑道，其餘擊球若無對手牽制發生漏接之情形，最多只能推進2個壘包
- 3、觸殺不出局，一律以傳球到下一壘包踩壘封殺就算出局。
- 4、高飛球接殺後為死球判打者出局，其他跑壘員須原回壘包。

五、勝負判定：

- 1、比賽打40分鐘或5局，若未打滿5局，則以40分鐘為限，會讓後攻隊伍進攻完畢，以分數高者獲勝。
- 2、當雙方分數在第3局結束後差距達10分以上，則比賽提前結束。

六.其他規定：

- 1.除全壘打外，打者擊球後最多可推進兩壘。但若有抓跑壘者動作時（無論是漏接），每抓一次，所有壘上跑者從當時所在壘包最多可以試圖推進兩壘。
- 2.本次比賽規則採球比跑壘者先到即出局（前提是防守者有踩壘），不需觸殺動作，以避免碰撞受傷事件產生
- 3.壘與壘間畫有五公尺線，壘上跑者若無被迫推進的情況（空壘）則起跑後可在五公尺內折返原壘包，若超過五公尺只能選擇往前一壘推進。
- 4.打擊者若在跑壘同時碰到自己擊出的球，視為妨礙守備，判定出局。
- 5.防守方內野手在接到球後有舉球之動作，進攻方壘上之跑者不能再有向前推進之動作（由裁判認定之）
- 6.打擊者擊球後球未滾出5公尺界線，即判好球一次。（因場地平滑球易緩慢向前滾動，故請各隊防守選手積極將緩慢滾動之球在5公尺內攔截，以免造成紛爭。）

七、獎勵：採單敗淘汰制，取前三名班級頒發獎狀與獎品，第四名頒發獎狀以茲鼓勵。