

臺南市東區崇明國民小學 113 學年度第二學期合作教育盃 一年級班際呼拉圈競賽實施計畫

一、依 據：

1. 依據「臺南市國民中小學 SH150 實施計畫」辦理。
2. 臺南市東區崇明國小 113 學年度合作教育實施計畫。
3. 依據「臺南市東區崇明國小 113 學年度校務實務計畫」辦理。

二、目 的：培養學生積極參與運動習慣，有效增強學生體適能與運動技能

三、主辦單位：崇明國小員生消費合作社

四、協辦單位：崇明國小學務處

五、參加對象：本校一年級學生。

六、比賽日期：114 年 5/07(三)

七、比賽時間：07：50 ~ 08：40。

八、比賽地點：大籃球場

九、比賽辦法：

1. 活動人數：每班 20 人，男女生人數差異不得超過 4 人。

2. 服裝規定：比賽選手統一穿著制服。

3. 競賽方式：

(1) 從起點往前跑至定點進行搖呼拉圈 20 下(範圍:膝蓋以上、肩膀以下)。

(2) 完成 20 下後，呼拉圈放在籃球場底線外後，折返回起點，擊掌換下一位出發，最後一棒穿號碼衣。

(3) 人數全數完成，即比賽結束，依完成時間判定成績。

(4) 未依照規定完成動作者，犯規一項加 2 秒，可累計。

4. 比賽分組、比賽場地請參考附件。

5. 挑戰賽：全班事先選出一位最厲害的呼拉圈高手，和其他班級的呼拉圈高手進行魔王關挑戰。挑戰賽關卡是進行五分鐘搖呼拉圈不失敗，或全年級剩下該學生即可獲勝。過程中老師要求的指定動作(雙手舉高、前進、剪刀石頭布...)，我們將選出全一年級最強的【崇明呼拉王】。

十、獎 勵：

1. 錄取前六名，由校長頒發獎狀及獎品以資鼓勵。

2. 凡參加的班級即可獲得榮譽點數 30 點；前六名可再獲得 30 點（自選顏色）。

3. 崇明呼拉王-可以獲得一條運動毛巾。

十一、本實施計畫如有未盡事宜，得於經理事會通過並陳校長核可後公佈實施、修正時亦同。

附件：比賽分組表（請提前 5 分鐘到比賽場地就位）

組別比賽	時間	出賽班級	道次
第一組	集合時間 07:55	101	1
		102	2
	比賽時間 08:00	103	3
		104	4
		105	5
		106	6
第二組	集合時間 07:55	107	1
		108	2
	比賽時間 08:15	109	3
		110	4
		111	5
		112	6

比賽場地：

