

臺南市歸仁區文化國小二十九週年校慶運動會實施計畫 113.11.01

一、主旨：

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。

二、主辦單位：臺南市歸仁區文化國民小學

三、承辦單位：文化國小學務處

四、協辦單位：文化國小家長會、文化國小志工團、本校各行政處室

五、活動時間：

1. 校慶運動會會前賽：113 年 11 月 18 日（一）至 113 年 12 月 6 日（五）。
2. 校慶運動會：113 年 12 月 14 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. 幼兒園表演節目由幼兒園老師安排。
3. 大會操由一年級表演第一階段健身操。
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）趣味競賽

幼兒園：趣味競賽-開心甜甜圈

一年級：趣味競賽-滾大球

二年級：趣味競賽-十拿九穩

三年級：趣味競賽-造橋鋪路

四年級：趣味競賽-聖火傳遞

五年級：趣味競賽-時來運轉

六年級：趣味競賽-雞飛狗跳

（三）接力賽

三年級：班際大隊接力

四年級：班際大隊接力、男女生組 4x100 公尺接力

五年級：班際大隊接力、男女生組 4x100 公尺接力

六年級：班際大隊接力、男女生組 4x100 公尺接力

(四) 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、樂樂棒球擲遠

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、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 5 組，每組 5-6 人，跑 50 公尺。

2. 大家跑不做排名。

(二) 幼兒園、一～六年級趣味競賽

1. 人數依各學年班級人數最多者之人數為主，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：12 男 6 女，共 18 棒。

➤ 四年級：8 男 10 女，共 18 棒。

➤ 五年級：13 男 7 女，共 20 棒。

➤ 六年級：10 男 8 女，共 18 棒。

3. 女生棒次排前面，男生棒次排後面，每棒次跑 100 公尺，第二棒過彎道後內縮跑道，由原本六道縮為四道，亦即原在第一道者維持在第一道、原第二三道者縮為第二道、原第四五道者縮為第三道、原第六道者縮為第四道，第三棒以後才能搶跑道。

4. 接力區範圍共 20 公尺，由裁判帶到接力區起點線前，選手預備位置不得後退。

(四) 4x100 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，決賽最終名次取前三名。

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，每位選手限報 1 個徑賽項目（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，每位選手限報 1 個田賽項目（接力賽除外）。預賽採擲（跳）3 次（第 1 次為練習不計成績），擇優取前 6 名參加決賽，決賽採擲（跳）2 次；取預賽、決賽之最佳成績排定名次。
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 113 年 11 月 6 日下午 4 時截止。**

七、競賽分組

1. 團體項目分組由各班代表抽籤決定之。
2. 單項田徑競賽由體育組進行分組。

八、獎勵

1. 50 公尺大家跑：每組 5-6 名，不分名次，通通有獎。
2. 趣味競賽：不分名次，每班每人 1 瓶小舒跑。
3. 大隊接力：前 3 名頒發獎狀，每班 2 箱小舒跑。
4. 單項田徑競賽：錄取前 6 名，1~3 名，頒發獎牌、獎狀及獎品，4~6 名頒發獎狀乙紙。
5. 4x100 公尺接力：錄取前 3 名，頒發獎牌、獎狀及獎品。

九、附則：

1. 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。
2. 所有比賽進行前，請各班選手務必做好熱身和伸展活動。
3. 報名單項田徑競賽者，參加預決賽需為同一位選手，預賽當天因故未能出賽可替換班上其他選手參賽，決賽當天若因故未能出賽則不得更換選手，且該選手成績亦不得列入計算；接力項目則不在此限。

十、經費：由學校相關項下經費支付，不足數由家長委員會支應。

十一、本計畫經行政會議議決，呈校長核示後實施之，修正時亦同。

附錄一、競賽項目一覽

(一) 趣味競賽

幼兒園—開心甜甜圈

一年級—滾大球

二年級—十拿九穩

三年級—造橋鋪路

四年級—聖火傳遞

五年級—時來運轉

六年級—雞飛狗跳

(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	樂樂 棒球 擲遠	壘球 擲遠	急行 跳遠	趣味 競賽	大隊 接力
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各班導師於 **11/6 (三)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)

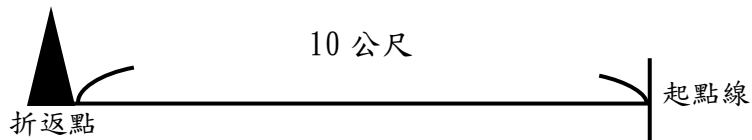
2. 訂於 **10/14(一)10:10 下課** 進行 4×100M 接力 及 大隊接力 道次抽籤，聞廣播後請各班派代表至 體育器材室 前進行抽籤。

3. 請各班推派出一位班旗手，訂於 **11/18(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

(一) 場地示意圖：



(二) 競賽規則：

幼兒園—開心甜甜圈(親子趣味競賽)

1. 參賽人數：74 人（幼兒園小朋友＋家長各 37 人），分成 4 小組
2. 道具：呼拉圈共 4 組。
3. 遊戲方式：比賽開始，由家長擺放呼拉圈，小朋友跳進呼拉圈依序前進，繞過折返點，則改由小朋友擺放呼拉圈，家長跳進呼拉圈依序前進，回到起點後，將呼拉圈交由下一組親子，依序完成。

一年級—滾大球

1. 參賽人數：每班 29 人次，人數不足 29 人的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：韻律球 5 顆、號碼衣 5 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—十拿九穩

1. 參賽人數：每班 26 人次，人數不足 26 人的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：匹克球拍 7 支、匹克球 7 顆、號碼衣 7 件。
3. 遊戲方式：比賽開始，第 1 位選手持匹克球拍，上面放匹克球出發，並將匹克球控制在球拍上，將球送到 10 公尺處三角錐繞行後折返至起點處，再將球拍和匹克球傳給下一位選手，依序完成遊戲。

三年級—造橋鋪路

1. 參賽人數：每班共 15 組，人數不足 15 組的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：巧拼墊 12 塊、號碼衣 12 件
3. 遊戲方式：
 - (1)比賽時由 2 人為一組，出發時將巧拼放置地板，一人站在巧拼，另外一人負責搬運巧拼。
 - (2)用兩塊巧拼前進至 10 公尺折返點繞行後，兩人角色互換，再以相同方式折返回到起點線，交棒給下一組，繼續出發進行比賽。

- (3)比賽進行中，站在巧拼的隊員若接觸地面視為犯規需退回前一塊巧拼的位置，待雙腳站立於巧拼的人才可再繼續進行。
- (4)回終點處，巧拼必須完全通過終點線之後才可換下一組。
- (5)結果以最後一組選手完全通過終點線內之後，即為完成。

四年級—聖火傳遞

1. 參賽人數：每班共 28 人，人數不足 28 人的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：羽球筒 16 支、美式躲避球 8 顆、號碼衣 16 件
3. 遊戲方式：
 - (1)起點與折返點距離 10 公尺，每隊選手將羽球筒拿在手上，並在上方頂一顆美式躲避球，跑至 10 公尺折返點，再折返回至起點處將球傳遞給下一棒的羽球筒上，依此繼續進行至最後一位。
 - (2)途中若球落地，須將球撿回失誤處，重新頂球後，方可繼續進行遊戲，完成動作。

五年級—時來運轉

1. 參賽人數：每班 29 人次，人數不足 29 人的班級由導師指定學生補齊人數。
2. 道具：輪胎 7 顆、號碼衣 7 件。
3. 遊戲方式：比賽開始，第 1 位選手將輪胎以滾動出發，繞過 10 公尺折返點後將輪胎滾回到起點處，交給下一位選手，依序完成遊戲。

六年級—雞飛狗跳

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：跳繩 8 條、號碼衣 16 件。
3. 遊戲方式：每班 2 人一組，2 人各抓在跳繩的一端，一起跑至 10 公尺折返點後，返回起點處將跳繩拉直，其餘班級的同學則要依序跳過跳繩，完成後 2 人將跳繩從其餘同學頭頂上方折返至下一組同學手上交棒出發，依序完成。

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、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. 凡進入決賽之選手，若比賽當天未能上場比賽，將被取消比賽資格，亦不得找其他選手替補。
5. 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，決賽最終名次取前三名。
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，則該隊加總時間 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，違者該隊加總時間 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。（違者該隊加總時間 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。（違者該隊加總時間 3 秒）。
6. 比賽不得穿著釘鞋。

附錄三、會前賽賽程表 113.11.01 版

星期 團隊比賽	一	二	三	四	五
11/18-11/22 中小學足球賽 11/20-11/21 屏東盃田徑賽	11/18 班旗訓練 中小學足球賽	11/19 班旗訓練 中小學足球賽 二年級跳繩比賽	11/20 中小學足球賽 屏東盃田徑賽	11/21 班旗訓練 中小學足球賽 屏東盃田徑賽 五、六 800M 決賽	11/22 中小學足球賽 二、三、四 60M 預賽 三、四 100M 預賽
11/26 校內語文競賽	11/25 班旗訓練 五、六 100M 預賽 五、六 200M 預賽	11/26 班旗訓練 校內語文競賽	11/27 四、五、六 4x100M 接力 預賽	11/28 班旗訓練 二、三、四 60M 決賽	11/29 四、五、六 4x100M 接力 決賽
12/3-12/6 國小盃羽球賽 12/5 4-6 年級英語朗讀比賽	12/2 班旗訓練 五、六 200M 決賽	12/3 班旗訓練 國小盃羽球賽 六年級田賽 決賽	12/4 國小盃羽球賽 五年級田賽 決賽	12/5 班旗訓練 國小盃羽球賽 4-6 年級英語朗讀比賽 四年級田賽 決賽	12/6 國小盃羽球賽 一年級健身操彩排
12/9-12/14 國小盃羽球賽 12/10 校慶室內預演 12/12 校慶預演、 會前賽頒獎 12/13 校慶預演 12/14 校慶運動會	12/9 國小盃羽球賽 一年級健身操彩排	12/10 班旗訓練 國小盃羽球賽 校慶室內預演	12/11 國小盃羽球賽	12/12 國小盃羽球賽 校慶第一次預演 會前賽頒獎	12/13 國小盃羽球賽 校慶第二次預演

※ 三～六年級 100M 決賽於 12/14(六)運動會當天進行。

※ 一年級健身操比賽改至 12/19(四) 早上 8:00 在活動中心 2 樓進行。