

臺北市立大學附設實驗國民小學

一年級班際呼拉圈競賽辦法

- 一、活動對象：本校一年級全體學生。
- 二、比賽日期：115年5月19日（星期二）。
- 三、比賽時間：第六至七節，下午14：10~15：40。
- 四、活動流程：

日期/時間	內容
5月12日（二）	提醒學生抄聯絡本： 1. 攜帶呼拉圈(學校亦會提供)。 2. 穿著運動服裝與運動鞋。
5月19日（二） 14:10-15:40 (敬請當節授課教師 在場維護秩序)	1. 14：10前於活動中心4樓集合完畢，進行暖身操。
	2. 第一回合 :持續搖60秒，呼拉圈掉落者須坐下，統計「成功完成的人數」。
	3. 第二回合 :邊搖邊移動至指定位置，統計「成功完成的人數」。
	4. 以各班參賽總人數為基準，加總兩回合通關人數，計算成功比例，並頒發團體獎狀。

- 五、比賽地點：活動中心4樓。
- 六、器材與服裝：學生自備呼拉圈(學校亦提供)，並穿著運動服、運動鞋。
- 七、比賽方式：每次由兩個班級同時進行比賽。
 - (一) **第一回合 - 原地搖**
計時60秒，須持續搖動呼拉圈，中途呼拉圈掉落者須原地坐下，統計各班成功人數。
 - (二) **第二回合 - 移動搖**
以邊搖邊走的方式前進至指定位置，中途呼拉圈掉落者為挑戰失敗，統計各班成功人數。
- 八、成績計算：以各班參賽總人數為基準，加總兩回合通關人數，計算成功比例。
- 九、獎勵方式：依各班表現頒發團體獎狀。
- 十、本辦法陳 校長核可後實施。

臺北市立大學附設實驗國民小學

二年級班際跳繩競賽辦法

- 一、活動對象：本校二年級全體學生。
- 二、比賽日期：115年5月26日(星期二)。
- 三、比賽時間：第六至七節，下午14：10~15：40。
- 四、活動流程：

日期/時間	內容
5月19日(二)	提醒學生抄聯絡本： 1. 攜帶跳繩(學校亦會提供)。 2. 穿著運動服裝與運動鞋。
5月26日(二) 14:10-15:40 (敬請當節授課教師 在場維護秩序)	1. 14：10前於活動中心4樓集合完畢，進行暖身操。
	2. 第一回合 ：原地「前迴旋」持續60秒，中途停止者則判定為失敗，需立即蹲下，60秒結束後，統計「成功完成的人數」。
	3. 第二回合 ：以「前迴旋」方式移動跑步跳至指定位置，統計「成功完成的人數」。
	4. 以各班參賽總人數為基準，加總兩回合通關人數，計算成功比例，並頒發團體獎狀。

- 五、比賽地點：活動中心4樓。
- 六、器材與服裝：學生自備跳繩(學校亦提供)，並穿著運動服、運動鞋。
- 七、比賽方式：每次由兩個班級同時進行比賽。
 - (一)**第一回合 - 原地前迴旋**
計時60秒，原地連續跳繩，中途被跳繩絆到而停下者，須原地坐下，統計各班成功人數。
 - (二)**第二回合 - 移動跑步跳**
以「前迴旋」方式移動跑步跳至指定位置，中途被跳繩絆到而停下者淘汰出局，統計各班成功人數。
- 八、成績計算：以各班參賽總人數為基準，加總兩回合通關人數，計算成功比例。
- 九、獎勵方式：依各班表現頒發團體獎狀。
- 十、本辦法陳校長核可後實施。

臺北市立大學附設實驗國民小學

三年級班際健身操觀摩賽活動辦法

- 一、活動對象：本校三年級全體學生。
- 二、比賽日期：115年6月15日（星期一）。
- 三、比賽時間：第六至七節，下午14：10~15：40。
- 四、比賽地點：活動中心4樓
- 五、比賽辦法
 - （一）以班級為單位，一次兩個班級比賽(班面四個人)。
 - （二）規定動作：原動作、原音樂、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具。
 - （三）進退場程序，請依照承辦單位規劃路線進行。
 - （四）音樂播出，開始評分，音樂終了，評分結束。
 - （五）為求比賽流暢進行，隊伍進出場時不得配樂，並以步行或跑步方式快速進出場。進出場可有整隊動作，但無須向評審報告、敬禮等動作。

六、評分標準：

評分標準	評分內容
規定動作（60%）	規定動作的準確性、熟練度、力度、協調性
演示表現（30%）	流暢度、韻律感、表現力、整齊度
精神表現（10%）	口令表現、團隊精神

- 七、獎勵方式：依各班表現頒發十全十美獎、最有活力獎、動感十足獎、團體合作獎、最佳默契獎、最上鏡頭獎、最佳精神獎、最佳人氣獎等八個獎項。
- 八、本辦法陳 校長核可後實施。

臺北市立大學附設實驗國民小學

四年級班際游泳異程接力競賽辦法

一、活動對象：本校四年級學生。

二、比賽日期：115年6月25日(星期四)。

三、比賽時間：第六至七節，下午14:10~15:40。

四、比賽地點：本校游泳池

五、比賽辦法

(一)每班約19名學生參賽(確切人數依各班調查回收之同意書而訂)，男、女生比例不拘。

(二)配合本學年游泳課程學習項目，游泳姿勢以標準四式為限，並以浮板作為接力道具。比賽距離依學生個別游泳能力分為8公尺、17公尺與25公尺三種距離進行分配，最後一棒游25公尺。各班選手依序進行接力，完成全程比賽，以爭取最佳整體成績。

(三)每次由兩個班級同時進行比賽，利用本校游泳池兩側外水道，分為四組進行「計時決賽」。於最短時間完成比賽之班級獲勝。

(四)比賽規則：詳如附件。

六、本辦法陳 校長核可後實施。

臺北市立大學附設實驗國民小學

四年級班際游泳異程接力競賽規則

一、比賽人數：每班約19名學生參賽(確切人數依各班調查回收之同意書而訂)，男、女生比例不拘。

二、比賽項目：游泳異程接力賽。

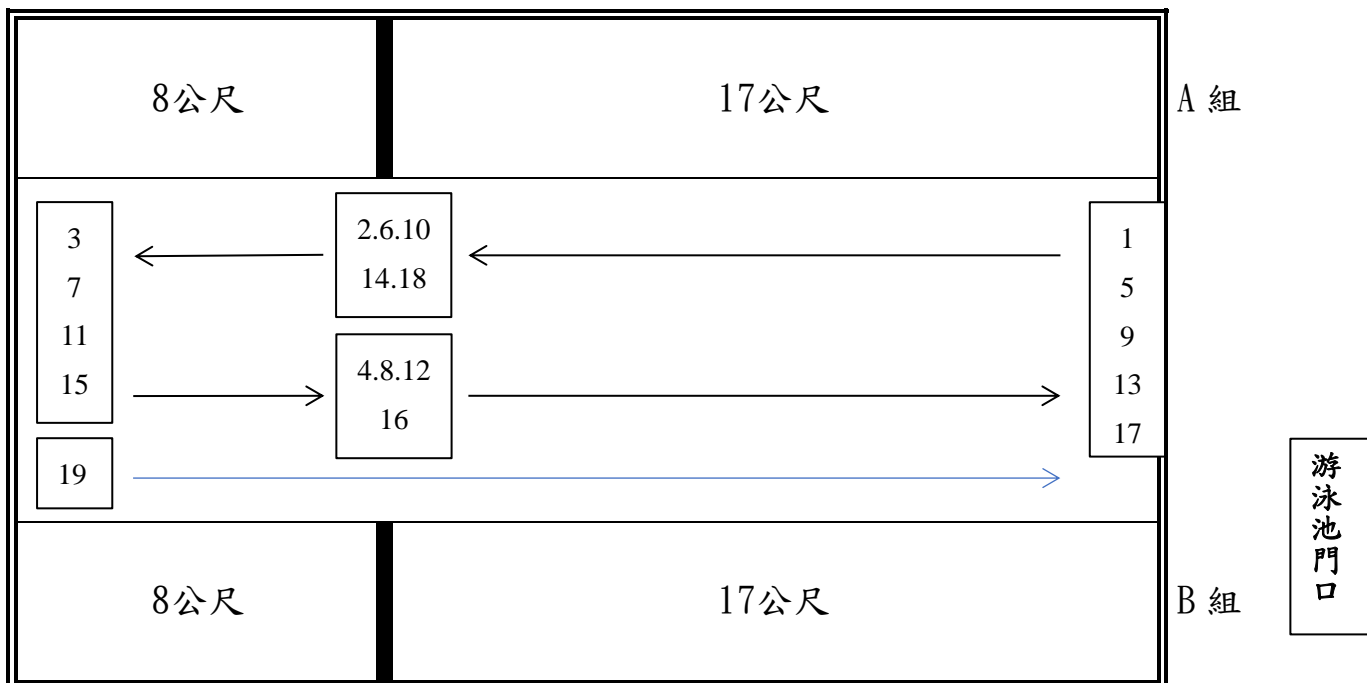
三、比賽器具：浮板(作為接力比賽的輔助器具)

四、比賽方式

(一)分成 A、B 兩組水道，每次兩個班級進行「計時決賽」，分為8公尺、17公尺與25公尺三種距離，最後一棒游25公尺，全班依選手能力分組接力游完全程，於最短時間完成比賽之班級獲勝；比賽場地規劃方式，如下圖。

(二)使用游泳池兩側外水道，縱向方式進行比賽(游泳池全長25公尺)【如圖】。

比賽場地圖



※說明：第一棒出發游17公尺到達中繼點時，第二棒接力再游8公尺到達對岸，第三棒折返回游8公尺到達中繼接力區，第四棒接棒再游17公尺回到第一棒出發地點；第5棒、第6棒…，以此類推，最後一棒由對岸游25公尺回出發地點。

(三)禁止跳水出發，奇數棒次選手由水中岸邊蹬牆出發，雙數棒次選手則站立於水中教學椅上蹬椅出發。

*備註：麻煩各班於14:00下課時讓學生先換好裝；並在比賽前10分鐘到賽場預備暖身。

臺北市立大學附設實驗國民小學

五年級班際樂樂棒球競賽辦法

- 一、 活動對象：本校五年級學生。
- 二、 比賽日期：115年4月27日(一)至5月29日(五)舉行(遇雨延賽)。
- 三、 比賽時間：週一、二、三、五晨光時間(8:00至8:40)或週一綜合活動課，請參賽班級提早集合熱身。
- 四、 比賽地點：本校樂樂棒球場。
- 五、 競賽規則
 - (一)報名方式
 1. 每班報名一隊，以班級為單位參賽。
 2. 全班皆可參與，不限制男女生人數比例。
 3. 鼓勵全班同學共同參與比賽。
 - (二)比賽方式
比賽共進行2局，以班級為單位進行比賽。
 - (三)球員上場安排
每班分為A、B兩組，A組14人，B組由A組中抽籤補足至與對戰班級相同的人數上限，若兩班人數相同，則不抽籤。
 - (四)上場規則(依局數輪流進行守備及打擊)
 1. 第1局:由兩隊背號1-14號的球員上場守備及打擊。
 2. 第2局:由兩隊背號15-28號的球員上場守備及打擊。
 - (五)打擊與跑壘規定
 1. 打擊規則
 - (1)打擊從一好球開始計算，兩好球後，若再揮空或擊成界外球，判三振出局。
 - (2)每位打者上場打擊不論出局數，須完成一輪打擊。
 - (3)若開打前上一局有殘壘，須先將該局結束時之壘上跑者，依原壘包位置重新上壘後，再開始該局比賽。
 2. 界外球判定
擊球進場未超過5公尺，判定為界外球(即使被防守者撿起仍算)，並計好球一個。
 3. 跑壘規則
 - (1)跑壘者通過5公尺線後不得回頭，除非前方壘包已有跑者。
 - (2)兩人同時站在同一壘包，判後位跑壘員出局，未踩壘可退回原壘。
 4. 特殊出局判定
 - (1)最後一位打者若在一壘遭封殺或造成其他跑者出局，所有進壘與得分不算，維持原殘壘。
 - (2)若跑壘員於二壘或三壘遭封殺，則以封殺發生之時點為準，其前已完成之進壘或得分均屬有效；其後之進壘或得分則不予計算。
 5. 比賽安全與違規規定
 - (1)滑壘：禁止滑壘，違者判出局。
 - (2)離壘：在打擊揮棒成功前，不能離壘，第一次全隊警告，第二次判出局。
 - (3)甩棒：打擊者不得甩棒，第一次全隊警告，第二次判出局。
 - (4)複賽規定：離壘、甩棒直接判出局(無警告)。

(六)防守規定

- (1)打擊者揮棒前，守備員不得超過投手板趨前防守。
- (2)死球區判定：球越過角錐且防守者無法在短時間內拿到球，裁判吹哨，所有跑者前進一個壘包。
- (3)停球判定：球回到內野（1、2、3壘區）且停止傳球動作，裁判吹哨比賽暫停，此後的傳球與跑壘不列入計算。

(七)勝負判定

比賽平手時，依下列順序判定勝負：

1. 比較雙方下半局殘壘數（多者勝）。
2. 若相同，則比較下半局殘壘中最接近本壘之跑者（較近者勝）。
3. 若仍相同，則比較上半局殘壘數（多者勝）。
4. 若仍相同，則比較上半局殘壘中最接近本壘之跑者（較近者勝）。
5. 若仍無法分出勝負，則以擲銅板決定。

六、 其他

- (一)申訴透過班導師向體育組提出，需比賽當下提出，賽後不予受理。
- (二)本賽事不採認攝影機影像判定是否上壘。
- (三)其餘規則依「臺北市114學年度國小樂樂棒球錦標賽競賽規則」執行。

七、 本辦法 陳校長核可後實施。

臺北市立大學附設實驗國民小學

六年級班際籃球競賽辦法

- 一、活動對象：本校六年級學生。
- 二、比賽時間：115年6月2日(二)~6月12日(五)(週一、二、三、五晨光時間)+(週四綜合活動)。
- 三、抽籤時間：待定。
- 四、比賽地點：活動中心四樓。
- 五、比賽辦法
 - (一)賽制：採用單淘汰制(輸一場即淘汰，勝者晉級)。
 - (二)上場人數與性別規定：每節比賽上場5人(第1、3節：女生；第2、4節：男生)。
 - (三)比賽時間及換人：全場共4節，每節6分鐘，每節之間休息一分鐘。前三節不停錶，第四節最後一分鐘死球停錶。(每節中可換人，每節結束需換人，不得重覆上場)。
 - (四)暫停規定：每隊全場共有2次暫停，每節、每隊最多一次，每次暫停30秒。
 - (五)中場投籃得分賽：第2節結束後(中場)安排投籃得分賽，每隊抽籤補足至與對戰班級相同的人數上限，球員輪流上場投籃(不得與正規4節出賽球員重複，男、女不限)，每人投2球、每球1分，進球加總分。
- 六、比賽規則
 - (一)上場人數與性別：每節比賽5人上場(第1、3節：女生；第2、4節：男生)。
 - (二)延長賽規則：若四節結束，雙方比分相同，進入延長賽(三分鐘)，每隊派5名球員上場(男、女生人數比例不限)。得與前四節球員重複，惟加賽第一次與第二次以後的延長賽選手不得重複。※每次延長賽延續第四節進攻方向。
 - (三)基本違例：籃球為雙手運動，帶球跑(走步)、腳踢或用拳擊球均屬違例。
 - (四)踢球補充：踢球意指用膝蓋或膝蓋以下的腿部、腳踢球或擋球，只有故意的踢球才算違例，腳或腿部無意中碰到球不視作違例。
 - (五)第一節與第一次延長賽以跳球來決定持球權，其餘節次及爭球皆為球權輪替方式。
 - (六)場外發球員必須在5秒鐘內將球傳給隊友，違例者球權交換。
 - (七)比賽沒有三分球，進球得兩分(罰球得一分)。
 - (八)比賽過程中，進攻球員出手被犯規將直接進行罰球；每節團隊累積犯規第5次以上也將進行罰球。
 - (九)比賽中若蓄意犯規，由裁判示情節決定，判定技術犯規或惡意犯規，球權交由對隊，並加罰一球。技術犯規2次或惡意犯規1次將驅逐出場。
- 七、獎勵：學年前四名頒發獎狀乙紙。
- 八、注意事項：為顧及安全，有以下行為者，取消參賽資格
 - (一)比賽前，生活常規不佳者，取消參賽資格。
 - (二)比賽時，不服從裁判判決者，取消比賽資格。
 - (三)觀賽時，影響比賽活動之進行者，取消比賽或得獎資格。
- 九、本辦法 陳校長核可後實施。