

」 新北市仁愛國小 102 學年度班際體育競賽計畫

壹、目的：為增進校園快樂祥和，抒發學生熱情活力朝氣，特舉辦班際體育（趣味）競賽，以落實學生運動合作精神，達到身心健康，提高學習效果之目的。

貳、主辦單位：學務處。（支援人力請見附件一）

參、參加對象：全校各年級。

肆、競賽項目：折返接力、趣味接力競賽、大隊接力、兩人三腳、躲避球賽、拔河比賽。

伍、比賽日期：102年10月1日起，預計每星期二 13:30 舉行（或由學年討論於該週任一節舉辦），共計六週。

（如遇下雨賽程延後）

陸、各學年班際體育競賽方式：

年級	競賽項目	活動內容與方式	活動場地	活動用具
一年級 11/19	折返接力跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班 28 人次參賽。 2. 在比賽場地的起點與折返點，各放上一把椅子。（一位同學坐在折返點椅子上） 3. 孩子們依序從起跑點跑步，繞過椅子跑到終點。 4. 在終點時和下一位同學拍手。 5. 採計時決賽，最快完成的前六個班級獲勝。 	操場	自備： 椅子每班 2 張，共 24 張 學校準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 碼錶 12 個 2. 號碼衣 12 件 3. 發令槍 1 把 4. 發煙遮板 1 個
二年級 10/22	薪火相傳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班 26 人次參賽。 2. 第一位選手手持羽球拍，拍上放置一顆樂樂棒球。 3. 繞過折返點(三角錐)一圈回起始點。 4. 將羽毛球拍及樂樂棒球交給下一位選手。 5. 採計時決賽，最快完成的前六個班級獲勝。 	操場	自備： 椅子每班 1 張，共 12 張 學校準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 碼錶 12 個 2. 號碼衣 12 件 3. 樂樂棒球 12 顆 4. 三角錐 12 個 5. 發令槍 1 把 6. 發煙遮板 1 個
三年級 11/12	拍手接力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班 20 棒次參賽。（不可重複） 2. 將單數棒與雙數棒分開，進行拍手接力。 3. 一、二棒不得搶跑道，第三棒才可以搶跑道。（依大隊接力規則進行） 4. 採計時決賽，最快完成的前六個班級獲勝。 5. 抽籤分 3 組（5，4，4）三組，採計時決賽。 6. ※賽程表見附件二。 	操場	自備： 無 學校準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 碼錶 5 個 2. 鳴槍人員 1 人 3. 接力區協助人員 2 人 4. 檢錄組 1 人 5. 記錄組 5 人（各班老師協助） 6. 號碼衣 1-20 號 7. 五色接力棒 2 組 8. 發令槍 1 把 9. 紅白旗 3 組 10. 終點線 1 條

				11. 發煙遮板 1 個
四年級 10/1	兩人三腳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班 24 人次參賽。 2. 各班學生兩人一組，將黏扣帶綁於兩人之內側腿，接著協調步伐一同前進，繞過折返點後，再換下一組出發。 3. 採計時決賽，最快完成的前六個班級獲勝。 	操場	自備： 椅子每班 1 張，共 14 張 學校準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 碼錶 14 個 2. 大圓錐 14 個， 3. 綁腿 28 個 4. 號碼衣 14 件 5. 發令槍 1 把 6. 發煙遮板 1 個
五年級 11/5	躲避球賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班 22 選手參賽。(男生至多 12 人，女生至少 10 人) 2. 依躲避球規則進行。 3. 其他內容如附件三、四。 <p>★躲避球賽前四名判定賽將於比賽當週四早自習進行。</p>	操場	學校準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 躲避球 2 顆 2. 碼錶 2 個 3. 裁判 2 人
六年級 10/8	拔河比賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班 25 名選手參賽。(男生至多 13 人，女生至少 12 人) 2. 依拔河比賽規則進行。 3. 其他內容如附件五、六。 <p>★拔河賽前四名判定賽將於比賽當週四早自習進行。</p>	操場	學校準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 碼錶 1 個 2. 拔河繩 1 條 3. 裁判 3 人 4. 安全帽 2 頂 5. 安全墊 2 個

柒、獎勵：以學年為單位，取前六名或前四名頒發獎狀及獎品以茲鼓勵。

附件一：支援人力分配

競賽日期	活動名稱	工作分配	支援人力
11/12	拍手接力	發令	蕭游升老師
		接力區協助	許耿彬老師
			王雪妙老師
		檢錄組	魏政玲老師
		主持兼紀錄	王力中老師
11/5	躲避球賽	主審一	洪朱璋老師
		主審二	林信忠老師
		記錄	王力中老師
10/8	拔河比賽	主審	林慶勝老師
		副審主持兼紀錄	王力中老師

★以上各項體育競賽任何爭議判決皆由裁判長昭宏主任判定。

附件二：3年級拍手接力場次與道次表

場次	道次	班級	指導老師	計時老師
第一場	1 跑道	303	鍾瑞玉	李淑芬
	2 跑道	305	廖柔禎	陳蕙蘭
	3 跑道	302	林芳玉	莊麗萍
	4 跑道	309	沈明德	黃郁然
	5 跑道	301	蔣宜窈	彭建中
第二場	1 跑道	311	彭建中	鍾瑞玉
	2 跑道	304	王金玲	廖柔禎
	3 跑道	312	郭麗君	林芳玉
	4 跑道	310	劉立珍	沈明德
第三場	1 跑道	306	李淑芬	蔣宜窈
	2 跑道	308	陳蕙蘭	王金玲
	3 跑道	307	莊麗萍	郭麗君
	4 跑道	313	黃郁然	劉立珍

附件三：仁愛國小躲避球規則

一、球員：

1. 正式比賽時，下場比賽球員 22 人，替補球員數人。
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. 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)。
(比賽中受傷換下之球員，在同一局內不得再進場比賽。)
4. 男女混合組比賽，下場比賽球員女生不能少於 10 人。
5. 球員被判「取消資格」時，該員不得參加剩餘之各場比賽。
6. 球員被判「退場」、「取消資格」時，該隊於該場剩餘之比賽中，應以少於 22 人之人數上場比賽。(意即不能替補上場比賽)

二、時間：

1. 每局比賽 5 分鐘(裁判暫停時間除外)，每局中間休息 1 分鐘。[無球隊技術暫停]
2. 第二以後須交換場地(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. 比賽結束時，以主審之信號為準。
5. 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。

三、勝負：

1. 以每局結束時，雙方內場剩餘人數為比數。
2. 初賽採一局決勝制、複賽(前四名判決賽)採三局決勝制。
3. 和局時，由雙方內場球員各 1 人，於中圈跳球後，率先將對隊擊觸出局者為勝隊。
4. 以下情況稱為'不全球隊'：
 - 比賽中，因受傷或被判退場致球員僅剩 1 人時。
 - 比賽中，如非因受傷或被判退場或取消資格，致上場球員人數少於 22 人時。
 - 比賽中，如出現上場球員人數多於 22 人時。
 - 出現「不全球隊」時，該隊應被判負一局，比分以 0:22 計算。
5. 球隊被判「取消資格」時，該隊不得參加該場剩餘之比賽，預賽比數以 0:1 計算。

四、跳球：

(複賽比數以 0:2 計算)

1. 比賽開始前由雙方隊長選擇場區(以猜拳方式決定)。
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。跳球員跳球後，不得故意連續再觸球(內場球員僅剩 1 人時，該隊不在此限)。
跳球員跳球時，不得撥球二次以上。
3. 跳球後，如球被內場球員所獲，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方跳球員。
(違者由對隊內場發球)。

4. 如跳球員故意被攻擊或故意妨礙對隊時，應被判「技術犯規」。
5. 跳球後，如球被內場球員所獲，跳球員不可故意接取得球者之第一次擲球。
(違者由對隊內場發球)
6. 跳球後，如球被外場球員所獲，得球者得攻擊對方跳球員。

五、出局：

1. 身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者。[接球踩線不算出局，僅以犯規論]
2. 對隊攻擊，守隊2人以上觸球而未能接住時，最先觸球者出局。
3. 內場球員被球擊觸後，如隊友補救接球之過程有越區、踩線或犯規，最先觸球者出局。
4. 比賽進行中，內場球員不得故意進入外場區(不得故意出局)。

六、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。
 - * 通過對方內場之擲(攻)球，在對方球員肩膀以上或雙手側平舉以外。以傳球論。
 - * 外場球員「觸球出界」。以一次傳球論。觸球出界前之傳球次數並應累計。
 - * 外場球員似乎有「觸球出界」現象，裁判卻難以明確判斷時，不以「觸球出界」論。
5. 禁止頭臉攻擊:攻隊擊中守隊內場球員頭面部(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。
6. 守方球員故意被擊中頭面部時;應被判「技術犯規」。
 - * 球員似有故意被擊中頭面部之嫌疑時(或應注意而未注意)，應被判罰「警告」。
 - * 球員明顯故意被擊中頭面部時，應被判罰「退場」。
7. 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。
 - * 有運球行為時，球不可觸及對方之場區。
8. 球員接到球後五秒內，必須將球擲出。[若因重心不穩跌倒不在此限]
9. 球員可以直接用身體之任何部位接球或擋球(積極性的救球情況下)。
但不得故意以頭頂球、踢球、明顯故意觸球出局…等不當之行為。
10. 內場球員以手、臂、足、頭等部位擋球後，不得再接球。(類似排球式低手擊球、頂上托球…之彈擊後再接球視為犯規動作)。(違者由對隊內場發球)
外場球員以手觸球後，或採排球式托球後，本人可再接球;但不可意圖以此方式傳球。
11. 球員不可以彈擊方式攻擊或傳球。
12. 不得以任何接觸性動作(腳踢、推撞、毆打)或言語侵犯其他球員。
(違者應被判「技術犯規」)
13. 正常情況下，裁判被球擊觸時，以球落地論。

14. 因「出局」或「生還」之球員，於進出場途中，非故意性觸球，以球落地論。
15. 無論是隊員或職員，比賽中均應保持良好風度；不可有不雅之言語或不當舉動，及其他違反運動精神之情事，也不可有妨礙或藉故延遲比賽進行之行為。
* 如有以上情事。屬「技術犯規」並可依情節之輕重程度，酌予「警告」（黃牌）、「退場」（紅牌）、宣告「取消資格」之判罰。

七、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）。
[違者判罰對隊內場重新發球]
2. 內、外場球員之進出，須由死球區通過，不可進入對隊內外場區。
(違者判罰對隊內場重新發球；如外場生還球員違犯，判罰技術犯規)
3. 外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區，而有繼續留在外場之意圖 或故意再觸球，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。(外場球員僅剩 1 人時不能生還；對方內場全數出局時不必生還)

八、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，由對隊內場取得發球權。
2. 外場球員以手觸球出界，由外場球員於外場重新發球。
(消極性觸球出界、故意延遲比賽，應「技術犯規」，由對隊內場取得發球權)
3. 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)
4. 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。
5. 雙方球員隔著中線，同時在空中接到球時，由雙方內場球員中各推 1 人在中圈重新跳球。
6. 球觸及球場上空之飛鳥或障礙物時，應由最後觸球之對隊內場取得重新發球權。

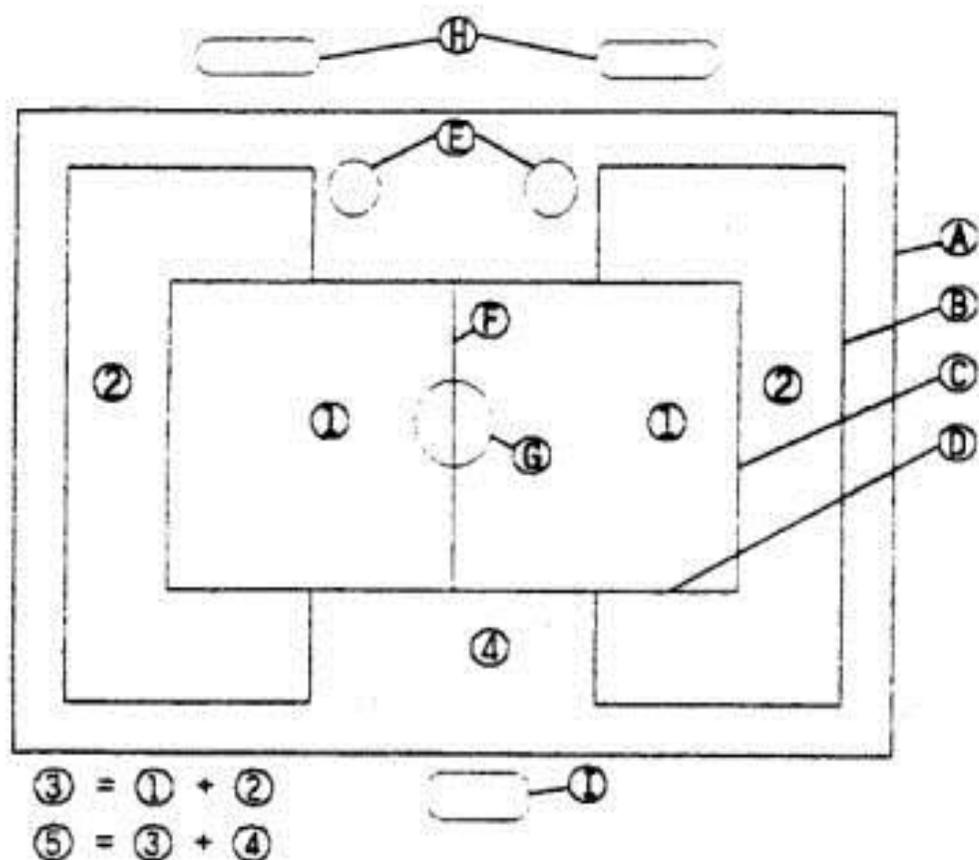
九、得利條款：

裁判員對於犯規事實之判斷，認為對於犯規隊之對方不利時，得不予(或暫不予)判罰。但技術犯規應予追究。

國際躲避球規則摘要

中華民國躲避球協會 秘書長 黃神祐 主講

一、球場規格：



- | | |
|--------------|---------------|
| Ⓐ 截球網或球場界線 | ① 內場 |
| Ⓑ 外場線 | ② 外場 |
| Ⓒ 端線 | ③ 比賽區(內場+外場) |
| Ⓓ 邊線 | ④ 死球區 |
| Ⓔ 替補圈(視需要設置) | ⑤ 球場(比賽區+死球區) |
| Ⓕ 中線 | |
| Ⓖ 跳球圈 | |
| Ⓗ 球員席 | |
| Ⓘ 退場球員席 | |

附件六：新北市仁愛國小 102 學年度五年級體育競賽「躲避球」賽程表

一、比賽時間：102 年 11 月 5 日下午 1 點 30 分

二、比賽場地：操場

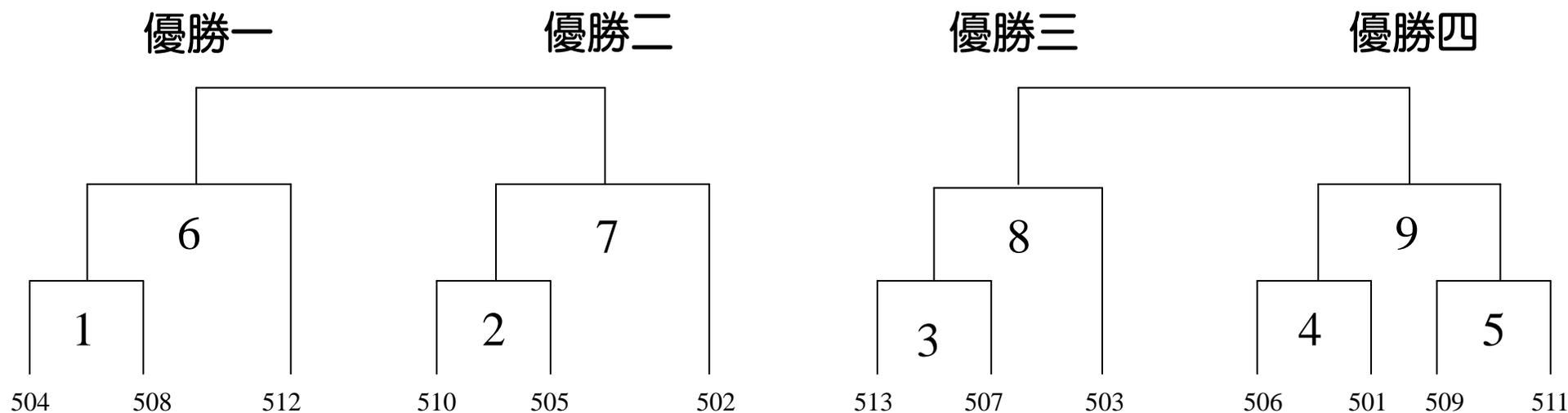
三、比賽賽制：初賽採一局決勝單淘汰制、複賽（前四名判決賽）採三局決勝制，取前 4 名優勝班級。

四、比賽人數：每班男生至多 12 人，女生至少 10 人，合計 22 人。

五、比賽規則：如**附件五**。

六、賽程表：

出賽場次：



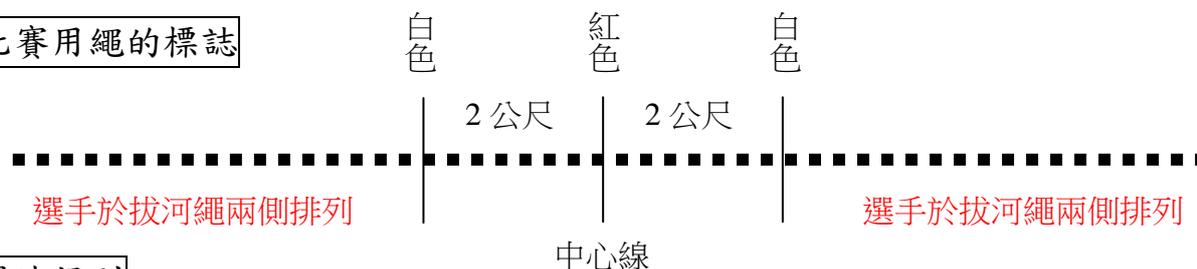
七、優勝班級：

--	--	--	--

附件五：

仁愛國小 102 學年度六年級班際體育競賽——拔河比賽相關規則

比賽用繩的標誌



場地規則

1. 第一局必須事先猜拳來決定場地，第二局場地交換。
2. 場地交換時，全體學生列隊於繩子左右二側，等待主審裁判手勢交換場地。
3. 必須第三局比賽時，按照猜拳決定場地。
4. 若雙方選手均跌倒，10 秒鐘未站起，則由裁判判定依紅色絲帶距離較近決勝線者為勝。

※拔河比賽場地：司令台前方跑道

※班級預備區：司令台前跑道內側場地

(除正在進行比賽的班級外，其餘班級請於預備區聽候指令進場)

一、準備的確認

依主審裁判指示，由雙方老師互相確認準備狀況，主審裁判始能開始進行比賽。

1. 對手人數(男生至多 13 人，女生至少 12 人，共 25 人)
2. 犯規動作：越線、夾繩、纏繩、貼身、坐地。(最後一位學生可背繩)
3. 安全穿著：每班最後一位同學戴頭盔，身後 2 公尺鋪設安全墊。

二、比賽進行

(一) 主審裁判手勢 (配合口令)

(1)「舉繩」：**蹲下**並將繩子拿起。※**舉起繩子不用力**

(2)「預備」：**起立**並將繩子拿起。※**拉緊繩子不後退**

(3)「開始」：繩子往後拉。※**務必提醒不要突然放繩**

三、比賽結束

(一) 每一局勝負判定：

1. **一分鐘內**，標示為中心線的紅繩，被拉到兩端的 2m 線，為勝負之判定，由主審裁判吹哨表示比賽結束。
2. **一分鐘時間到**，副審裁判吹哨，以中心線所在位置判定勝負。如現場時間有所差異，仍以副審裁判吹哨為比賽之結束，雙方不可自行停止比賽。

(二) 主審裁判判為違反規則，並被宣告失格。退場的比賽隊伍，算此局比賽失敗。

(三) 主審裁判可視危險程度，宣判在進行中的比賽中斷，並以繩子中心記號區的位置判定勝負。

(四) 比賽中，主審裁判作出比賽結束吹哨前，如兩隊同時倒下或自己認為獲勝而站起來等，比賽必須繼續進行。

四、動作規範

- (一) 繩從腋下經過，雙手手心向上，不得成 8 字形纏繞雙手，以免拉傷。
- (二) 每位選手前後距離以適當距離為原則，採左右交叉站立排列。
- (三) 預備姿勢雙腳膝蓋可彎曲，惟不得以坐姿方式進行比賽。

附件六：新北市仁愛國小 102 學年度六年級體育競賽「拔河」賽程表

八、比賽時間：102 年 10 月 8 日下午 1 點 30 分

九、比賽場地：操場

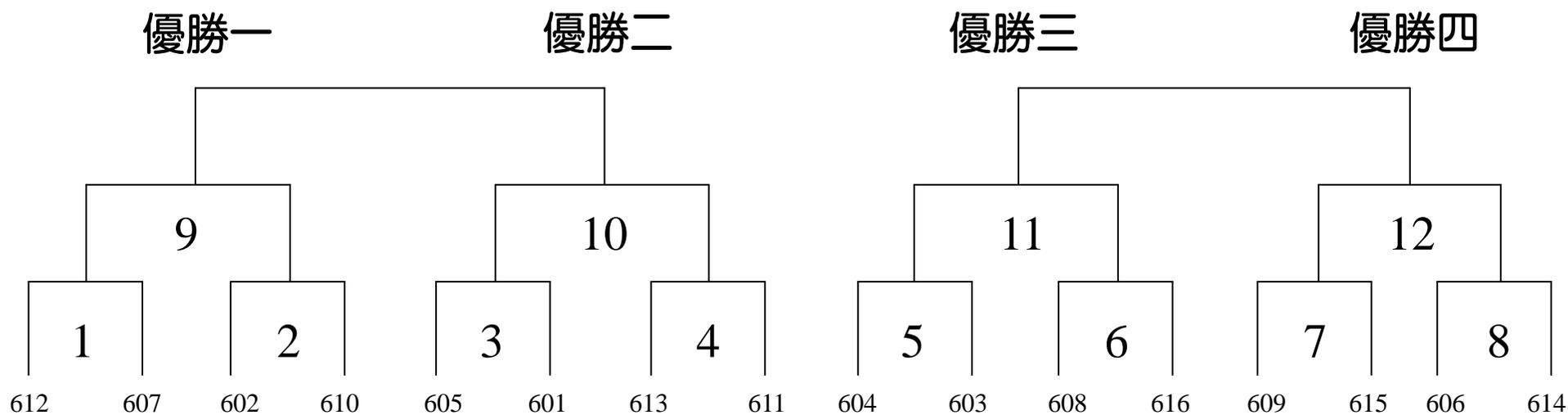
十、比賽賽制：3 戰 2 勝單淘汰制，取前 4 名優勝班級，第一名班級將代表學校參加新北市拔河比賽。

十一、比賽人數：每班男生至多 13 人，女生至少 12 人，合計 25 人。

十二、比賽規則：依現場裁判講解為準。每班最後一名學生需戴上安全帽，如有違規裁判得直接判棄權。

十三、賽程表：

出賽場次：



十四、優勝班級：

--	--	--	--

