

## 臺北市中正國小 104 學年度體育表演會實施計劃

一、依據：本校 104 學年度學務處工作計畫

二、目的：

(一) 增進學生體驗學習，發揮團隊合作的精神，培養榮譽心，並鍛鍊健全的身心，以推展德、智、體、群、美五育並重之基礎教育。

(二) 促進學校與社區互動，強化親師合作夥伴關係，推展全民運動，落實終身運動精神。

三、實施原則：

(一) 符合教育目標。

(二) 配合各科教學。

(三) 培養團體觀念。

(四) 全體師生參與。

四、實施方式：

(一) 成立籌備委員會，由校長、各處室主任、教師會長、幼稚園長、體育組長、事務組長、各學年主任、科任主任、特教班教師代表、家長會長組成之。校長為主任委員，學務主任為總幹事。

(二) 召開籌備會議：討論主題、演出型態、活動日期、工作分配及其他協調事項。

1. 第一次 09/25 (星期五) 14:20 會議室(討論主題、型態、日期、工作分配等)

2. 第二次 10/30 (星期五) 14:20 會議室(督導工作進度、瞭解執行狀況)

3. 第三次 11/13 (星期五) 12:40 會議室(預演檢討會)

4. 第四次 11/17 (星期二) 12:30 會議室(預演檢討會)

(三) 體表會預演：

1. 第一次預演時間：11/13 日(星期五)---兩天預演(繞場及學年節目演出)

2. 第二次預演時間：11/17 日(星期二)---晴天預演(繞場、學年表演、大隊接力)

3. 正式演出時間：11 月 21 日(星期六)上午 8:30~12:30

4. 學務處將視天候或預演演出狀況，增加預演時間場次。

五、本年度體育表演會大會主題：「花舞中正，繽紛綠動」

六、活動內容：

(一) 各學年田徑賽提前於 10/12~10/22 日該周晨光時間辦理初賽，另於體表會當日運動單項

決賽，另於運動會後擇日於學生朝會辦理公開頒獎。

- (二) 彩妝遊行：以幼兒園、學年及家長會志工團為單位，各單位排定三或四排，鼓勵各班全班參與為原則。以踩街遊行方式結合大會主題並展現單位特色，通過司令台時每單位以4~6分鐘演出。
- (三) 大會舞：結合本年度大會主題創意發想，融合孩童可愛創意造型裝扮，活潑愉快的肢體律動，揭開體育表演會的環保綠動主題(表演年級預定為四、五年級學童)。
- (四) 體能大極限：以年級為單位，分別設計一項可全班參與之體育競賽活動；設計之原則以趣味性及體能性兼顧之表演節目，時間為8~10分鐘(含進退場)。
- (五) 社團表演：本校運動社團表演發展特色項目舞蹈、跆拳道等列入節目之演出。
- (六) 親子趣味競賽：結合祖孫親子活動，設計10~12分鐘趣味活動競賽。
- (七) 徑賽總決賽：低年級60公尺、中年級80公尺、高年級100公尺個人總決賽。
- (八) 大隊接力：實施年段為三、四、五、六年級男、女生各10名(暫定)混合大隊接力，每人100公尺，學年可依學童身心狀況酌減參賽人數。
- (九) 親師聯誼競賽：由教務處協助設計與主持。
- (十) 閉幕典禮及頒發各項競賽優勝隊伍獎狀獎品(頒發項目以團隊競賽為主)。

#### 七、獎勵：

- (一) 田徑賽個人項目一到六年級各組錄取前3名頒發獎牌、獎狀。
- (二) 學年趣味競賽及大隊接力競賽團體競賽錄取前2名頒發錦旗、獎品。

八、工作分配：工作人員職掌分配及工作內容詳如附件(草案)。

九、經費：由本校編列之學生活動費活其他相關經費勻支。

#### 十、其他注意事項：

- (一) 各節目內容規劃及特色介紹應於10月30日(五)前完成。
- (二) 每班級補助節目材料費300元，請各學年於11月26日(四)前統一提出採購憑證，以辦理經費核銷。
- (三) 節目練習：各學年所提出節目，可用體育課或綜合課程協同練習。至於其他時間的練習，為避免場地衝突，由體育組和學年主任溝通編排之。
- (四) 彩妝繞場練習，在正式演出前二週，由學務處主持，利用兒童朝會加強練習。
- (五) 節目單及請帖應及早設計印妥，至遲在正式演出前一週發送至來賓及本校家長。
- (六) 會場布置最遲應在11/20日完成，工作人員演出當天應提早到校，加強檢視。
- (七) 繞場說明及指揮動作口令參考(詳附件三)

(八) 本活動補假時間訂於 11/23 日(星期一)辦理，學務處將統一印製小叮嚀轉知家長，提早作好當日學童生活安排。

十一、 本計劃於第一次籌備委員會議討論決議後，經校長核可後辦理之，修正時亦同。

## 104 體育表演會工作時程表

編號	項 目	預定日期	負責單位與協助人員	備註
1	實施計畫完成 (初稿)	9/11(五)	體育組	
2	大會操練習 (四、五年級)	10/5(一)	學務主任、體育組	
3	第一次籌備會	9/25(五)	籌備委員會成員、確認計畫內容	
4	各學年 操場開始練習	10/12	體育組、總務處、各學年	
5	完成各項調查 (彩妝、趣味競賽)	10/12	體育組、學年主任、相關工作人員	
6	體表會系列活動 【校內田徑比賽】	10/12~10/22	體育組、體育任課教師、班級導師	
7	第二次籌備會	10/30(五)	學務主任、體育組、學年主任、相關工作人員	
8	各類節目介紹詞、擬定 司儀稿	10/30(五)	學務處、各學年、幼兒園等單位	
9	節目器材名單、背景 音樂 CD 確認	10/30(五)	各學年、幼兒園等表演單位	
10	進場繞場練習	11/3(二)起	體育組、全體師生	
11	節目類別順序排定 、邀請函送印	11/3(二)	學務處、教務處	
12	第一次體表會預演 及檢討會	11/13(五)	學務主任、體育組、相關工作人員、 家長代表	當天中午召開檢討會
13	第二次體表會預演 及檢討會	11/17(二)	學務主任、體育組、相關工作人員、 家長代表	當天中午召開檢討會
14	體育表演會佈置	11/18(三)起	總務處、學務處等相關工作人員	
15	體育表演會	11/21(六)	全體親師生	

16	檢討會	11/25(三)	相關工作人員、家長代表	
17	經費核銷彙辦截止	11/26(四)	體育組	各單位
18	成果資料整理	12/4(五)	體育組	其他各組

## 中正國小 104 學年度體育表演會工作人員分配及進度表(一)

## 事前籌備

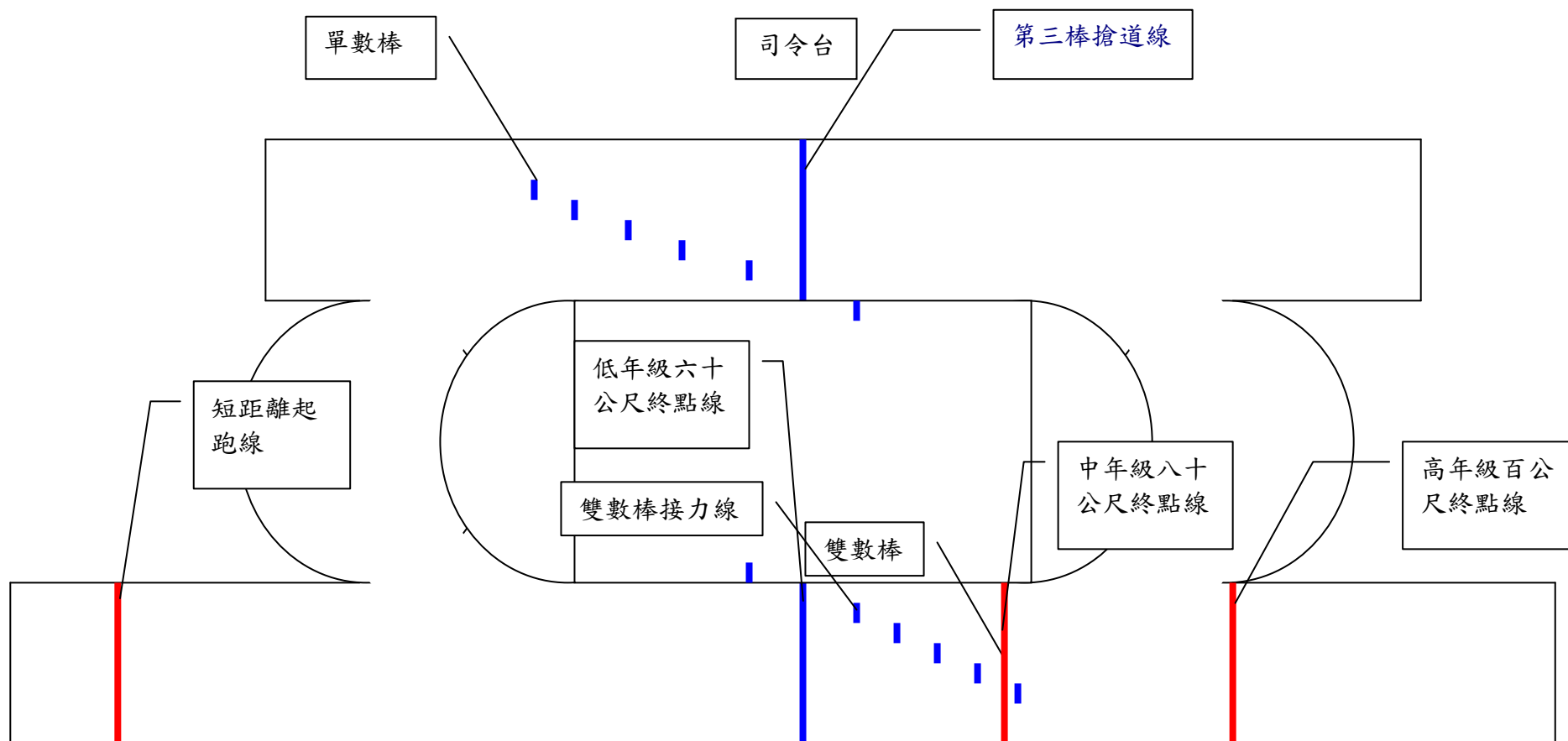
組別	工作內容	負責人	協助人員	完成期限
總召集人	綜理與督導體育表演會各項事宜	方芳蘭	各處室主任	
行政組 副總召集人	1. 擬定實施計畫 2. 辦理會前賽及規劃當日競賽規程 3. 召開籌備與檢討會 4. 工作分配與協調 5. 彩妝繞場及大會舞練習 6. 受理各班競賽之報名彙辦 7. 運動會程序之編排與演練 8. 規劃各單位休息區位置 9. 器材經費請購與控管 10. 場地標線工作 11. 活動安排規劃設計(晴、雨天) 12. 活動預演與練習 13. 活動會場管理 14. 結合大會主題統整各類資源	學務處 黃正鴻	體育組 學務處組長 級任老師	9/15 11/19 經常辦理 9/24 11/12 10/6 10/30 10/30 11/20 11/12 9/24 11/12 11/21 11/2
總務組	1. 禮品代金簽收 2. 各類器材、物品及獎品採購 3. 經費核銷 4. 音響搭設 (含平時練習與預演架設) 5. 司令台、大門口、懸掛物 之場地佈置與復原 6. 場地設備維修(含樹枝草皮修剪)	總務處 鄭博仁	總務處組長工 友等 會計主任	11/20 11/20 11/26 11/20 11/21 11/18
文宣組	1. 各班海報彙整及張貼 2. 邀請卡印製、分發(家長、學生) 3. 貴賓邀請卡名單彙整、寄發 4. 教職員工、家長競賽設計、組訓 及主持 5. 活動新聞稿與新聞聯絡人	教務處 陳曉慧	教務處組長幹 事 郭芳村、盧泐 汀	11/16 11/12 10/30 11/16
典禮組	1. 公佈欄主題佈置 2. 愛心志工人力招募及工作分配 3. 會旗進場訓練 4. 各節目及背景音樂 CD 收集、 轉錄。 5. 訓練運動員宣誓。	輔導室 張曉亭	輔導室組長 郭美壽 郭美壽 黃玟鳳	11/17 11/17 11/17 11/17 11/17

## 中正國小 104 學年度體育表演會工作人員分配表(二)

## 活動當天 11/21(六)

組別	工作要領	負責人	協助人員	備註
接待組	1. 簽到服務、資料分發 2. 家長委員聯繫與報到 3. 貴賓接待、引導、迎送 4. 貴賓及工作人員茶水供應 5. 校門口貴賓接待及座位安排 6. 司令台貴賓接待、茶水遞送	輔導室 張曉亭	輔導室組長 楊秉怡 許文貞 王意惠 陳亭君 葉怡君	● 請陳曉慧主任、鄭博仁協助接待貴賓。
典禮組	1. 大會司儀 2. 播放各項程序及節目音樂 3. 獎品之分發 4. 獎狀之分發 5. 獎狀之書寫套印 6. 活動會場及競賽秩序管理	學務處 黃正鴻	黃敬雅、邱利盈、 簡瑄媛、黃子瑜 郭瓊玲、郭俐君  輔導室組長、尤姿涵 教務處組長、黃意婷	家長會協助
競賽組	1. 競賽活動流程控制與器材擺放、收拾 2. 大隊接力服裝保管、分配與回收 3. 各項競賽執行與勝負判定，集合檢錄與成績登錄	學務處 黃正鴻	黃玟鳳、林士傑、 吳曉旻、徐國章、 李明鍾 溫裕揚、蕭世原、 張子龍 學務處組長同仁	籃球隊協助
場器組	1. 音響架設、電力維護 2. 會後場地設備整理及復原 3. 門口氣球拱門架設與復原 4. 配合主題各類情境佈置	總務處 鄭博仁	李昀融 總務處組長 校警 家長會 衛生組	
攝影組	1. 全程錄影、照片拍攝 2. 檔案燒錄、網路報導	教務處 陳曉慧	林阿生、張雅霏	
醫護組	1. 活動意外傷害處理 2. 突發急救措施	學務處 林心湄	李蓓芝、王懷寧	
環保組	1. 環境清潔維護、資源回收等 2. 分配公差班(六年級)工作	學務處 蔡孟珊	全校師生 衛生糾察隊	
安全組	1. 車輛人員進出管制 2. 校園安全巡視	總務處 鄭博仁	校警、外聘保全 家長會志工 社區巡守隊	

## 七、體育表演會校內田徑賽相關規定



### 比賽規則：

1. 大隊接力賽第三棒起搶跑道。
2. 起跑及接力區以藍色線標示。(如圖示)
3. 個人賽：低年級 60 公尺、中年級 80 公尺、高年級 100 公尺，終點如圖示。
4. 個人短距離賽跑不得進入他人跑道，犯規者取消資格。

### 比賽日期：暫定

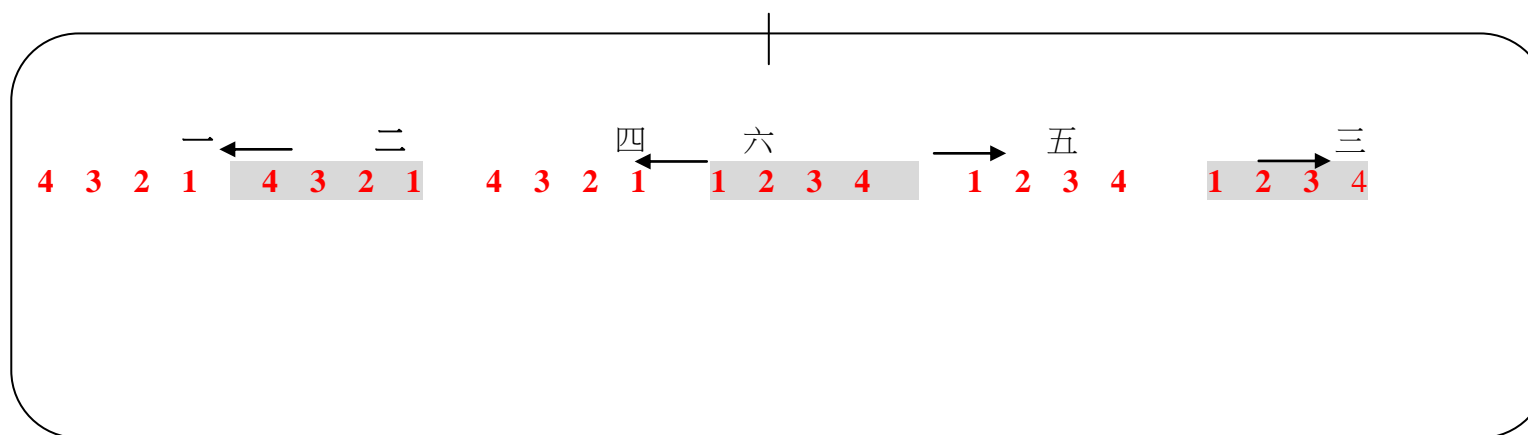
1. 低年級 10/21(三)
2. 中年級 10/20(二)
3. 高年級 10/22(四)
4. 總決賽 11/21(六)

上午 8:10



## 中正國小 104 學年度體育表演會開幕大會典禮位置分配圖

司令台



1. 繞場單位次序別：旗隊>幼稚園>中正家長會及志工團>六>五>四>三>二>一。
2. 行進時高前矮後成三或四行縱隊（若有隊形變化不在此限）。
3. 就開幕位置時一~六年級前高後矮成一行縱隊，排列於圖示。（面對司令台男左女右各一排，原則上全班參與）

## 臺北市中正國小 104 學年度個人田徑賽實施計劃

- 一、 依據：學務處年度工作計劃
- 二、 目的：
  - (一) 提昇學生運動體適能。
  - (二) 引發學生對田徑運動的愛好。
  - (三) 選拔代表隊參加西區田徑賽。
- 三、 比賽日期：
  - (一) 預賽：
    1. 低年級：104 年 10 月 21 日上午 8：10（星期三）
    2. 中年級：104 年 10 月 20 日上午 8：10（星期二）。
    3. 高年級：104 年 10 月 22 日上午 8：10（星期四）。
  - (二) 總決賽：104 年 11 月 21 日（星期六- -體育表演會）。
- 四、 報名日期：即日起至 104 年 10 月 12 日中午 12：00 截止。
- 五、 報名地點：學務處體育組。
- 六、 比賽項目：
  - (一) 低年級（一、二年級）：60 公尺。
  - (二) 中年級（三、四年級）：80 公尺。
  - (三) 高年級（五、六年級）：100 公尺。
- 七、 競賽方式：
  - (一) 預賽：各年級男、女組採計時擇優六名選手進入決賽。
  - (二) 決賽：各年級男、女組預賽成績前六名進行總決賽
- 八、 裁判人員：由學務處聘請體育任課教師或兼任行政教師協助擔任之。
- 九、 獎 勵：各組前三名頒給獎狀以茲鼓勵。
- 十、 本計劃呈校長同意後實施，修正時亦同。

體育組長：

學務主任：

校長：

## 中正國小 104 體育表演會大隊接力競賽規程

- 一、主旨：1. 培養學童運動精神。  
2. 培養學童田徑規的概念。

二、比賽對象：三、四、五、六年級為參賽班級。

三、規則：

- (一) 以班級為單位參賽。
- (二) 每班由 10 位男學生、10 位女學生參賽(各學年可依學生人數作微調)。
- (三) 女生跑前段棒次，男生跑後段棒次。
- (四) 每棒/人跑 100m。
- (五) 第一、二棒跑者，不得搶跑道或任意變換跑道。
- (六) 第三棒跑者，須超過指定地點(角錐處)開始搶入內跑道或變換跑道。
  1. 未依規則任意搶跑道或變換跑道隊伍，於最後總成績加 1 秒。
  2. 第四棒之後跑者，可自行搶跑道或變換跑道。
  3. 較快傳接棒之隊伍，須盡量往內側跑道(第一跑道)移動。
  4. 跑者跑完彎道部份，預備接棒者不得再變換跑道。
- (七) 接力棒須於接力區範圍內完成傳接棒。
- (八) 超出接力區傳接棒者，於最後總成績加秒數。
  1. 接力犯規隊伍加秒數，以每棒/人計算。
  2. 每棒/人傳接棒犯規，於最後總成績加 1 秒。
  3. 傳接棒是否犯規，視接力棒完成傳接所在位置判定。
- (九) 搶跑道、變換跑、傳接棒及比賽過程中，有任何刻意阻擋其他隊伍之情形者，每人/次，於最後總成績加 1 秒。
- (十) 後方跑者如要超越前方跑者，須由外側跑道超越，不得由內側跑道超越。
  1. 第一、二棒跑者不受此限。
  2. 若前方跑者於第三、四、五、六跑道內，則後方跑者可由第一、二跑道超越。
- (十一) 比賽過程中，各隊/班老師，不得進入跑道內指導選手，以維持比賽過程之流暢。

四、申訴：比賽任何犯規判定，依裁判老師之判定及紀錄為主要原則，各隊/班如有任何疑問或抗議事件，請老師於該項比賽結束，立即提出。

- 五、1. 比賽過程如遇爭議，依競賽規程實施辦理。  
2. 競賽規程如需修改，修正亦同。

## 中正國小 104 學年度田徑個人賽跑報名表

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

男生組				
座號	一	二	三	備註
姓名				
女生組				
座號	一	二	三	備註
姓名				

※ 報名表請於 10 月 12 日星期一前送至體育組

科任老師簽名：\_\_\_\_\_

級任老師簽名：\_\_\_\_\_

臺北市中正國小 104 學年度體育表演會操場練習時間排程表

日期 \ 時間	星期		08:45~10:15	10:30~12:00	13:35~15:05	15:15~15:55
10月19日	一					
10月20日	二					
10月21日	三					
10月22日	四					
10月23日	五					
10月26日	一					
10月27日	二					
10月28日	三					
10月29日	四					
10月30日	五					
11月02日	一					
11月03日	二					
11月04日	三					
11月05日	四					
11月06日	五					
11月09日	一					
11月10日	二		體表會預演			
11月11日	三					
11月12日	四					
11月13日	五					
11月16日	一					
11月17日	二		體表會預演			
11月18日	三					
11月19日	四					
11月20日	五					
11月21日	六		體育表演會			

注意事項：各學年練習時間**前一周**聯繫確認，由學務處同仁協助操作播音系統，並防止影響他班教學。

體育組長：	一年級：	四年級：	
學務主任：	二年級：	五年級：	校長：
幼稚園：	三年級：	六年級：	

## 彩妝遊行簡介說明

說明：

- 一、各學年彩妝遊行主題應配合本次校慶主題「花舞中正，繽紛綠動」而設計。
- 二、本次彩妝遊行將以學年為單位，每學年預計 5 ~7 分鐘的表演時間。
- 三、煩請詳填簡介說明（含圖示），並於 10/30 日前交回學務處體育組彙整。

年 級(單位)	
彩妝主題名稱	
背景音樂名稱	
器 材	
協助人員 【例如家長、科任老師】	
特色簡介	

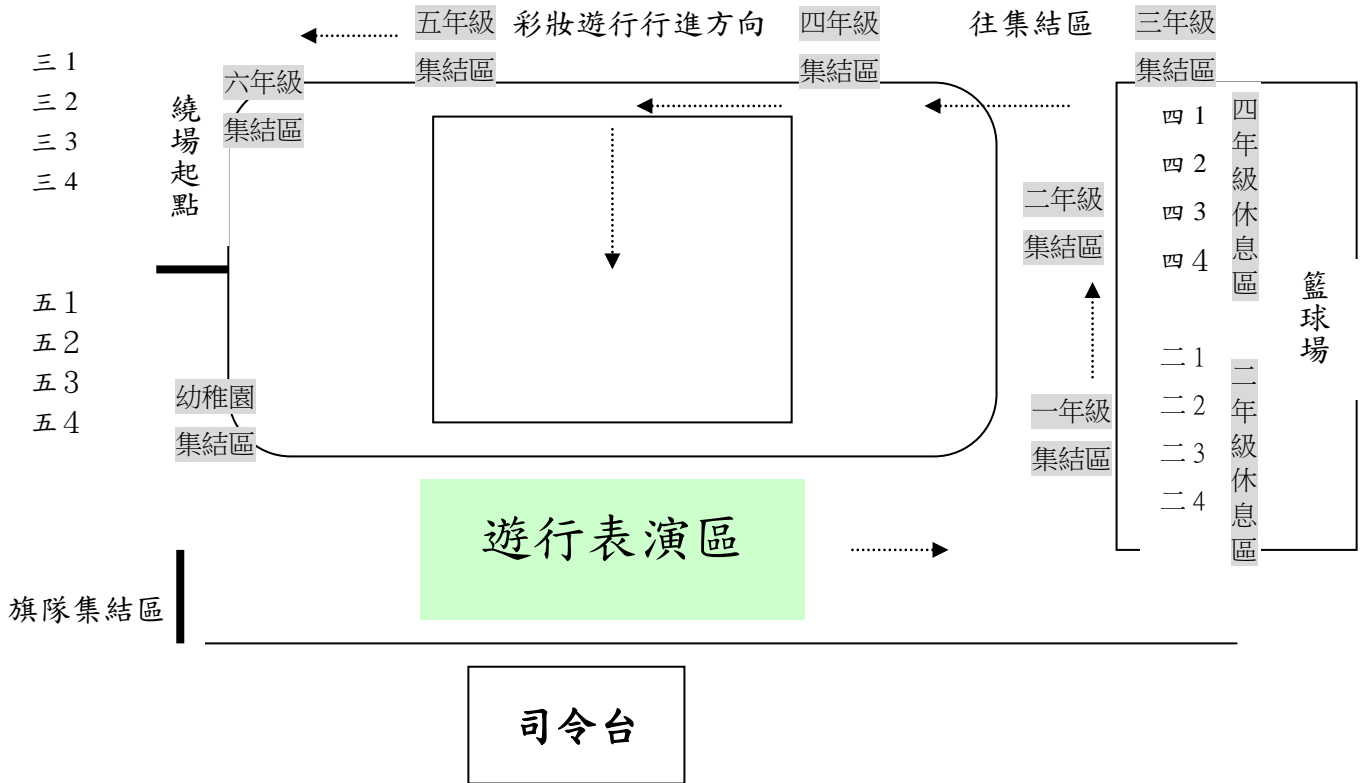
中正國民小學 104 學年度體育表演會化妝遊行及休息區配置圖

附幼休息區

六 4    六 3    六 2    六 1

三年級休息區

五年級休息區



1 樓走廊

一 4    一 3    一 2    一 1

辦公室

說明：

1. 彩妝遊行時以學年為單位，各學年在預備區集結，待各班之主題音樂出現後，各班便聽從音控組老師依序進入表演區並開始動作。
2. 到達表演區後由各班帶隊同學以手勢或口令指揮全班同學進行表演動作，表演內容可包含自行設計之口號及動作，待通過表演區後各班自行恢復行進動作。
3. 口號或動作設計以輕鬆、活潑或能表現班及精神特色為首要考量，不必過於拘泥形式。
4. 行進依序為旗隊>家長會及志工團>幼稚園>六年級>五年級>四年級>三年級>二年級>一年級。

註：一、二年級排隊等候區延長至 1 樓辦公室前走廊。

## 中正國小 104 學年度體育表演會趣味競賽簡介說明

說明：

1. 請詳填簡介說明及所需器材請填寫（含圖示），並交回學務處體育組彙整。

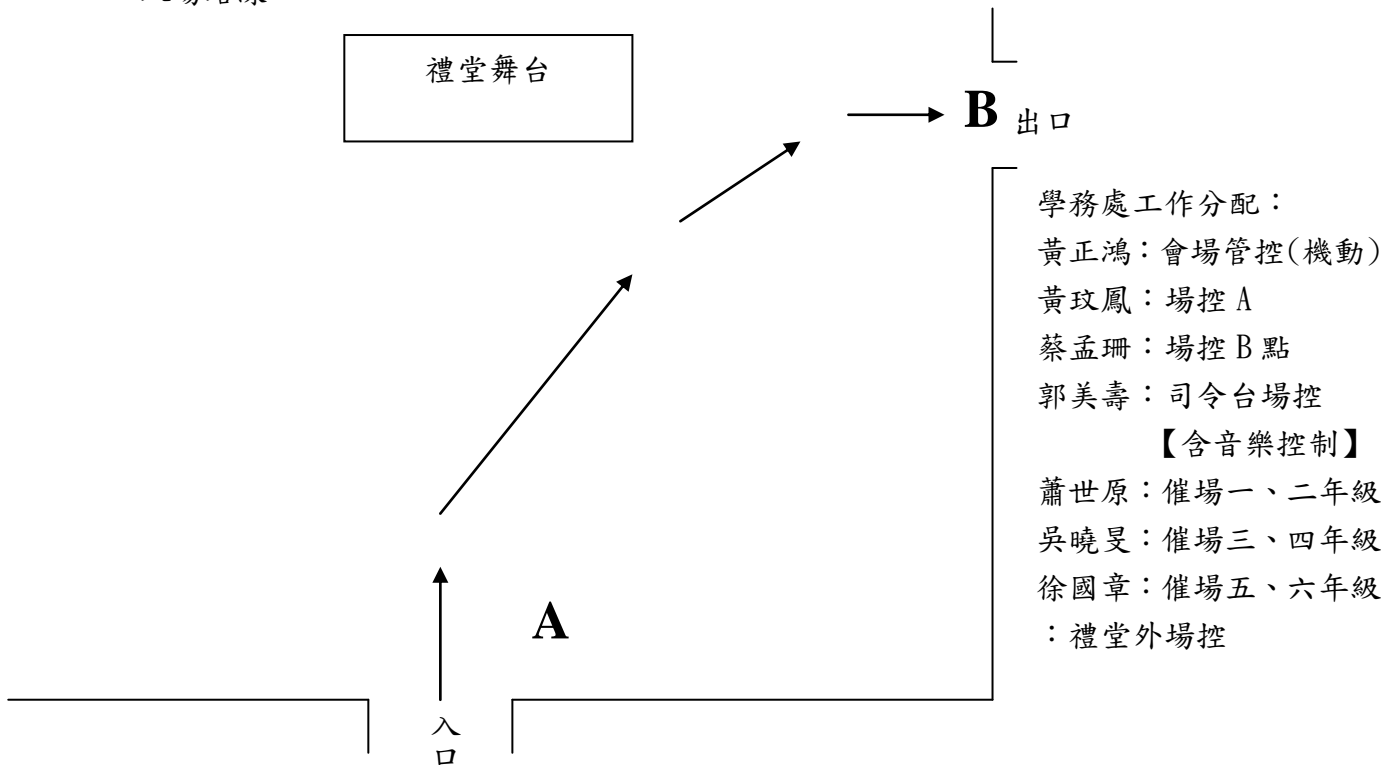
年級	_____年級
學年主任	
趣味競賽 名稱	
趣味競賽 說明	
競賽圖示	

**【請在 10/6 星期二前交回至學務處體育組彙整】**



## 中正國小 104 學年度體育表演會雨天備案措施

- 一、主旨：為使本活動能更有彈性的順利進行。
- 二、原則：風雨無阻，照常舉辦。
- 三、本案管制程序：當天遇雨時，由校長依狀況通知學務處採行方案，再由學務處通知各工作單位及各班採因應措施。
- 四、因應方案原則：因應方案依雨勢大小分為下列兩種。
  - (一) 雨勢不大：各項活動照常於戶外舉行，惟請各班學生攜帶雨具（衣）、帽子，並特別注意安全。
  - (二) 雨勢較大時：由學務處通報停止戶外活動，部份競賽移至活動中心進行。
    1. 繞場方式改由學年為單位，依下列順序、路線行進：司令台改為禮堂。  
幼稚園→一年級→二年級→三年級→四年級→五年級→六年級
    2. 三四五六年級彩妝遊行後，於禮堂參加開幕典禮。
    3. 社團表演節目照常進行（例如：跆拳道、熱舞等）。
    4. 各學年競賽項目與大隊接力擇日舉行（綜合活動課）。
    5. 各班於彩妝繞場結束後於教室進行同樂會。
    6. 中午十二點統一放學。
- 五、管制通報時間：視天氣狀況，於星期六上午 7：30 前廣播通知。
- 六、如通報決定於室內進行，請佈置組於星期六上午 7：30 至 8：30 進行活動中心之佈置，活動於 9：00 正式開始。
- 七、本案經校長核准後實施，修正時亦同。
- 八、入場路線：





## 104 學年度體育表演會

請柬數量統計表

敬愛的處室同仁：

104 學年度體育表演會訂於 11 月 21 日舉行，依往例請提供請柬需求數量以方便學務處提出申購，謝謝您的配合！

單位名稱	需求數量	簽名
教務處（國小學生數）		
總務處（各國中小、社區人士或貴賓）		
輔導室（孩童已畢業之各類志工）		
幼兒園（幼兒園學生數）		
家長會（各校家長會或總會）		

請各處室於 10 月 23 日（星期五）前填妥數量表，回傳至學務處彙整

\*\*\* 謝謝您的配合 \*\*\*

學務處敬啟 104.10.20

### 中正國小 104 學年度體育表演會佈置示意圖

(或由總務處全權設計佈置)

