

【體育組】

一、106 學年度體育組重要行事

月 份	重 要 行 事	協 助 單 位
八月	1. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
	2. 召開校內體育委員會（8/28）	各相關人員
	3. 體育器材申購	體育組長
	4. 暑期泳訓班成果報局（9/26 前）	體育組長
九月	1. 游泳池開放，實施游泳教學	體育教師
	2. 第二代健康操種子小老師儲訓	體育組長
	3. 新式健康操示範教學	體育組長
	4. 學校體育代表隊報名、徵選（另訂）	各隊指導老師
	5. 106-1 常年泳訓班報名	各相關人員
	6. 實施防溺水宣導	體育組長
	7. 體育代表隊集訓（經常性）	各隊指導老師
	8. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
	9. 體育表演會第一次籌備會(9/29)	體育教師
十月	1. 校內田徑賽(10/23~)	各相關人員
	2. 田徑隊員選拔	體育組長
	3. 田徑隊集訓開始	體育組長
	4. 常年泳訓班開辦	各相關人員
	5. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
	6. 四、五、六年級體適能檢測	級、科任老師
十一月	1. 西區運動會暨西區游泳比賽(依照教育局公文)	各相關人員
	2. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
	1. 110 周年校慶踩街活動	全校師生
	2. 體育表演會預演（11/17、11/23）	全校師生
	3. 體育表演會（11/21）	全校師生
	4. 加強體育表演會節目練習。	全校師生
	5. 體育表演會檢討會。	各相關人員
十二月	1. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
一月	1. 各學年班際體育競賽 （依照 8/28 體育委員會決議實施）	各相關人員
	2. 寒假泳訓班籌劃、招生	相關工作人員
	3. 游泳、籃球、田徑隊寒假集訓	代表隊教練
	4. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育老師

月份	重要行事	協助單位
二月	1. 體育器材申購	體育組長
	2. 常年泳訓班報名	相關老師
	3. 規劃中正水上嘉年華活動	相關老師
	4. 體適能檢測上網填報資料	相關老師
	5. 臺北市樂樂棒球賽	相關老師
	6. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
三月	1. 國小籃球賽	體育教師
	2. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
	3. 全市國小運動會	各相關人員
四月	1. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
	2. 五、六年級游泳能力檢測開始	各相關人員
五月	1. 體育及遊戲器材檢查（每天實施）	體育組長
六月	1. 水上嘉年華活動	級、科任老師
	1. 各學年班際體育競賽 （依照 8/28 體育委員會決議實施）	各相關人員
	3. 暑期游泳訓練班籌備會	各相關人員
	4. 體育器材檢查、清點	體育組長
	5. 相關資料整理	體育組長
	6. 暑期泳訓班報名開始（6月底）	各相關人員
	7. 五、六年級游泳檢測上網填報	體育組長

*本計劃為既定行事，若有異動，再另行通知。

體育組 106.8.8

二、體育課場館分配表

一、宗旨：

- (一)體育課多元化教學、授課項目多樣化，方便教師編排課程。
- (二)充分使用本校體育設施（場館），平均分配各年級使用運動場館。

二、建議場館上課項目：

- (一)田徑場（含草地）：田徑、排球、足球、民俗（踩高翹、扯鈴、跳繩）、飛盤、器械（墊上、跳箱、徒手體操）、舞蹈、遊戲教學...等。
- (二)躲避球場：排球、足球、民俗（踩高翹、扯鈴、跳繩）、飛盤、器械（墊上、跳箱、徒手體操）、躲避球、舞蹈、遊戲教學...等。
- (三)籃球場：籃球、遊戲教學...等。
- (四)溜冰場：溜冰、排球、足球、遊戲教學...等。
- (五)活動中心：民俗（踩高翹、扯鈴、跳繩）、器械（墊上、跳箱、徒手體操）、舞蹈、遊戲教學、羽球...等。
- (六)週邊遊戲區：單槓、平衡木、遊戲教學...等。

三、場館分配表：

週次	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
1	週邊遊戲區	躲避球場	籃球場	溜冰場	活動中心	田徑場
2	週邊遊戲區	躲避球場	籃球場	溜冰場	活動中心	田徑場
3	田徑場	籃球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	躲避球場
4	田徑場	籃球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	躲避球場
5	躲避球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	籃球場
6	躲避球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	籃球場
7	籃球場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	溜冰場
8	籃球場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	溜冰場
9	溜冰場	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	籃球場	活動中心
10	溜冰場	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	籃球場	活動中心
11	活動中心	田徑場	躲避球場	籃球場	溜冰場	週邊遊戲區
12	活動中心	田徑場	躲避球場	籃球場	溜冰場	週邊遊戲區
14	週邊遊戲區	躲避球場	籃球場	溜冰場	活動中心	田徑場
15	田徑場	籃球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	躲避球場
16	田徑場	籃球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	躲避球場
17	躲避球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	籃球場
18	躲避球場	溜冰場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	籃球場
19	籃球場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	溜冰場
20	籃球場	活動中心	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	溜冰場
21	溜冰場	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	籃球場	活動中心
22	溜冰場	週邊遊戲區	田徑場	躲避球場	籃球場	活動中心

四、本表經校長核可後實施，修正亦同。

臺北市 106 學年度第一學期中山區中正國小班級慢跑活動次數統計表

班級承辦人	姓名																				職稱			
	電話																				班級			
班級總人數(人)																					活動日期	第一次	年 月	
不適跑步者人數(人)																						最終次	年 月	
學期跑步者次數(次)A																								
實施週次	範例	範例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	總數	
週一		○																						
週二	○	○																						
週三	○																							
週四	○	○																						
週五	○																							
總次數	4	3																						

※每學期依照老師實施紀錄敘獎，請老師落實推動慢跑運動，並詳細紀錄。

導師：

體育組長：

學務主任：

校長：

四、體育表演會實施計劃

一、依據：本校 106 學年度學務處工作計畫辦理

二、目的：

- (一) 培養群性：發揮團隊精神及創造才能。
- (二) 統整學習：充實教育及生活內容。
- (三) 鍛鍊體能：增進生理及心理健康。

三、實施原則：

- (一) 符合教育目標，配合各科教學。
- (二) 鼓勵學生參與，養成運動習慣。
- (三) 提升學習興趣，培養團體觀念。

四、106 年 11 月 25 日正式演出（星期六）

五、籌備會：

- (一) 第一次 09/29（星期五）8：10 會議室（暫定）
- (二) 第二次 10/26（星期四）8：10 會議室（暫定）
- (三) 第三次 11/23（星期四）12：50 會議室（預演檢討會）

六、節目說明：

- (一) 體育表演會系列活動「校內田徑賽」初賽提前於 10 月中、下旬舉行
- (二) 化妝遊行嘉年華：以學年為單位，每班全班參與為原則。以遊行方式展現學年特色，通過司令台時每學年以五至八分鐘之特色演出，主題另訂。
- (三) 大會操：教育部頒佈四至六年級國民健康操（演出年級為五、六年級）
- (四) 全校體能大考驗（趣味競賽）：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。
- (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) 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。
- (七) 大隊接力：實施年段為三到六年級男、女生各十名混合大隊接力。
- (八) 親師聯誼運動項目：
- (九) 榮耀時刻：由校長親自頒獎，獎勵各表演節目及競賽活動表現優異班級。
- (十) 閉幕典禮

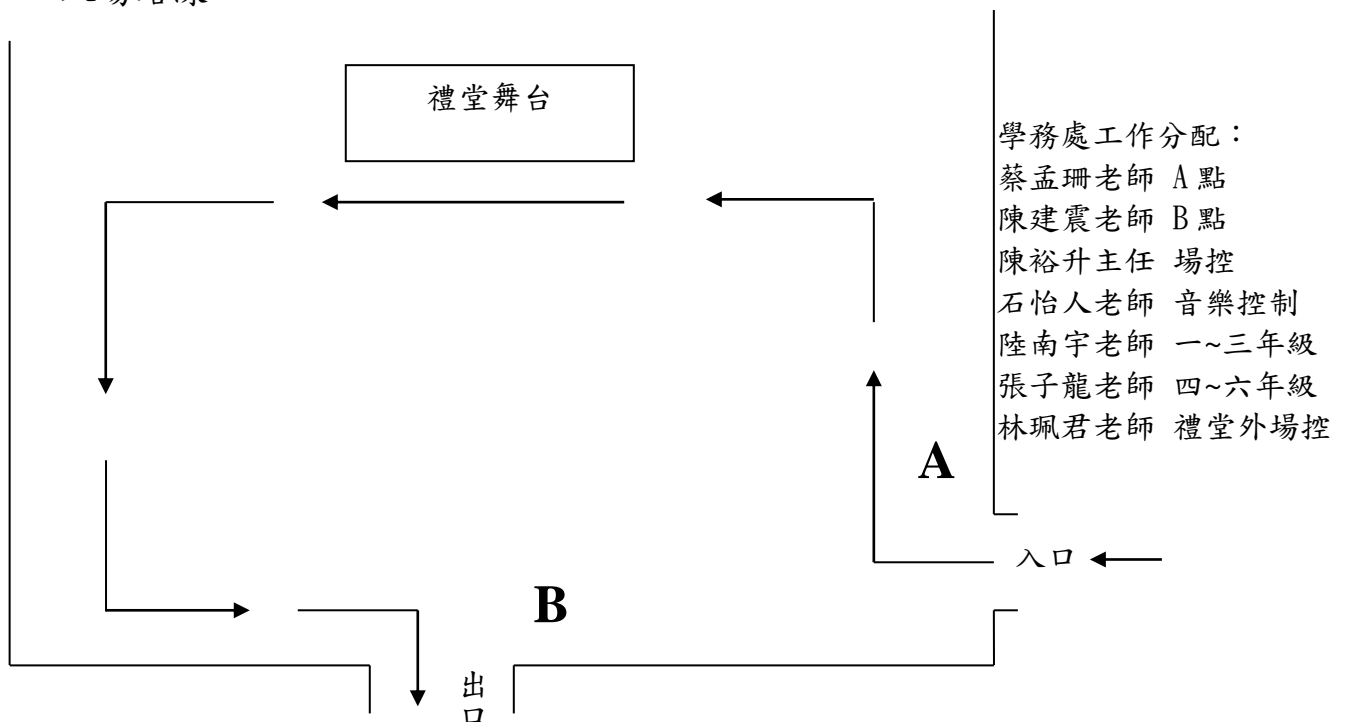
七、工作分配：工作人員職掌分配及工作內容詳如附件（草案）。

八、經費：由本校編列之相關經費勻支。

九、本實施計劃呈校長核可後實施，修正時亦同。

五、體育表演會兩天備案實施計畫

- 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，部份活動移至活動中心進行。
 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。繞行順序為：義工家長→幼稚園→一年級→二年級→三年級→四年級→五年級→六年級
 2. 六年級彩妝遊行後，於禮堂參加開幕典禮。
 3. 大會操及社團表演節目照常進行(例如：舞蹈、跆拳道…等)。
 4. 各學年體能大考驗(趣味競賽)亦照常舉行。
 5. 各學年大隊接力擇日舉行(綜合活動課)。
 6. 各班於彩妝遊行結束後於教室進行班級活動(如同樂會、益智遊戲…)，輪到該學年進行體能大考驗(趣味競賽)時再到活動中心。
 7. 全校於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 7：40 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 7：40 至 8：40 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：



六、體育表演會工作時程表

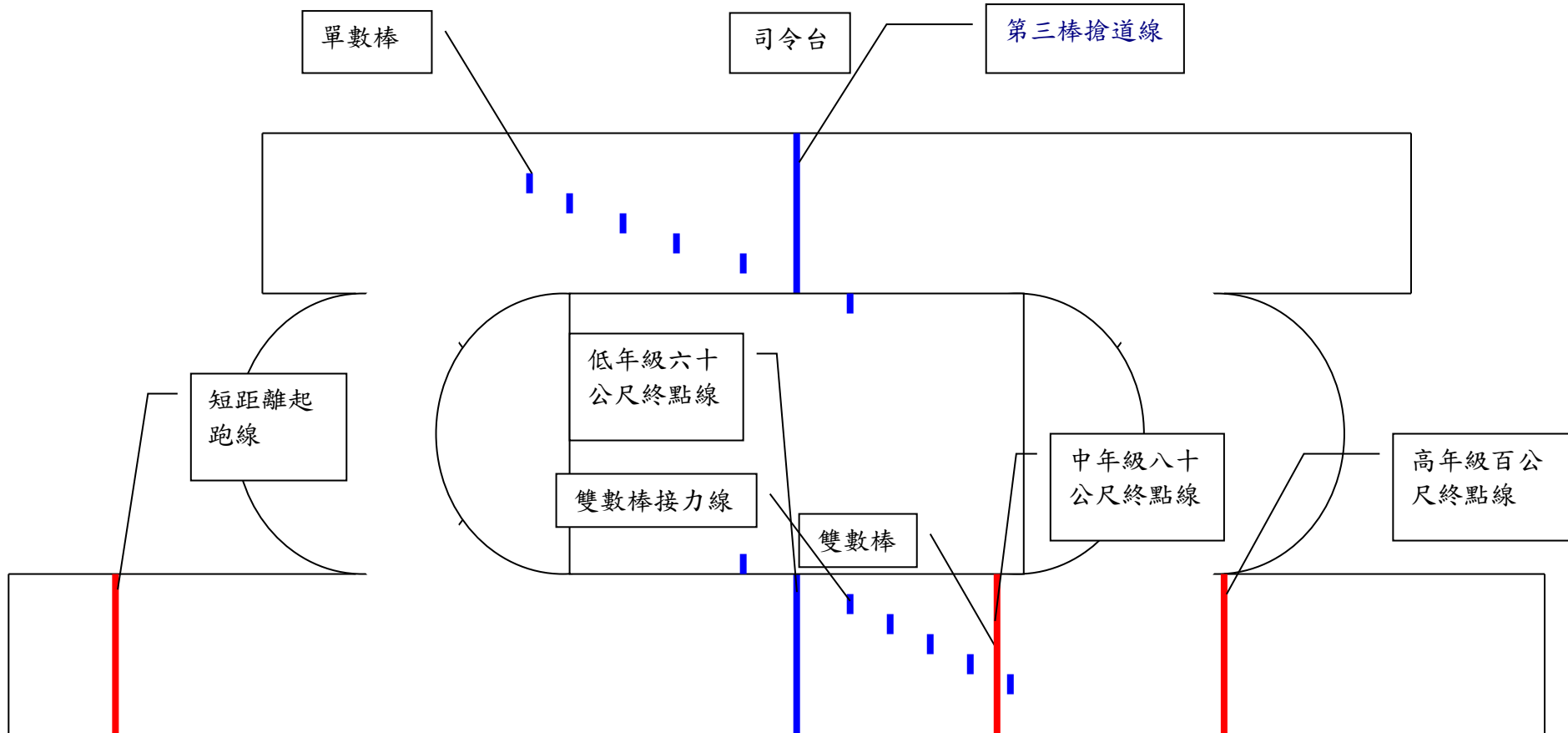
編號	項 目	預定日期	負責單位與協助人員	備註
1	實施計畫完成 (初稿)	8/9	體育組	
2	健康操練習 (四~六年級)	8/29~	體育組、籃球隊、游泳隊	每週二、五
4	第一次籌備會	9/29	學務主任、體育組、學年主任 相關工作人員	
4	各學年 操場開始練習	10/9~	體育組、總務處、各學年	
5	完成各項調查 (彩妝、趣味競賽)	10/26	體育組、學年主任、相關工作人員	
6	【校內田徑比賽】	10/23	體育組、相關體育老師	
7	體表會系列活動第 二次籌備會	10/26	學務主任、體育組、學年主任 相關工作人員	
8	進場繞場練習	11/3	體育組、全體師生	
9	體育表演會預演	11/17、 11/23	學務主任、體育組、相關工作人員、 家長代表	
10	預演檢討會	11/23	學務主任、體育組、相關工作人員、 家長代表	
11	體育表演會佈置	11/24	總務處、相關工作人員	
12	體育表演會	11/25	全體親師生	
14	體育表演會後 檢討會	11/30	相關工作人員、家長代表	
14	相關資料整理造冊	11/28~	體育組	

體育組：

學務主任：

校長：

七、體育表演會校內田徑賽相關規定



比賽規則：

1. 接力賽第三棒搶跑道。
2. 起跑及接力區以藍色線標示。(如圖示)
3. 個人賽：低年級六十、中年級八十、高年級一百公尺，終點如圖示。
4. 個人賽不得超越他人跑道。

比賽日期

1. 低年級 10/24 上午 8:10(遇雨日期另訂)
2. 中年級 10/23 上午 8:10(遇雨日期另訂)
3. 高年級 10/27 上午 8:10(遇雨日期另訂)
4. 總決賽 11/25(星期六)

八、體育表演會操場練習時間排程表

日期 \ 時間	星期	08:45~10:15	10:40~12:00	14:20~14:50	15:00~15:40
11月2日	四				
11月3日	五				
11月6日	一				
11月7日	二			/	/
11月8日	三			/	/
11月9日	四				
11月10日	五				
11月13日	一				
11月14日	二				
11月15日	三			/	/
11月16日	四				
11月17日	五	體育表演會預演(晴)			
11月20日	一				
11月21日	二	校慶踩街活動			
11月22日	三				
11月23日	四	體育表演會預演(雨)			
11月24日	五				
11月25日	六	體育表演會			

注意事項：各學年練習時間前與學務處聯繫，由學務處同仁協助操作播音系統，以防影響其它班級教學。

體育組長	學務主任	幼兒園主任	校長
一年級學年主任	二年級學年主任	三年級學年主任	四年級學年主任
五年級學年主任	六年級學年主任		

九、彩妝遊行簡介說明

說明：

- 一、希望各學年彩妝遊行主題能配合校慶主題而設計。
- 二、本次彩妝遊行將以學年為單位，每學年預計五至八分鐘的表演時間。
- 三、煩請詳填簡介說明（含圖示），並交回學務處體育組匯整。

年 級(單位)	_____年級
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	

十、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：上午 8：10（暫定 10/24，如遇天候不佳則改期）
- 2. 中年級：上午 8：10（暫定 10/23，如遇天候不佳則改期）。
- 3. 高年級：上午 8：10（暫定 10/27，如遇天候不佳則改期）。

(二)總決賽：11/25（六）體育表演會當天。

四、報名日期：自 106 年 10 月 2 日起至 106 年 10 月 13 日中午 12：00 截止。

(一)報名地點：學務處體育組。

(二)比賽項目：

- 1. 低年級（一、二年級）：60 公尺。
- 2. 中年級（三、四年級）：80 公尺。
- 3. 高年級（五、六年級）：100 公尺。

(三)裁判人員：由學務處聘請體育老師協助擔任。

(四)獎勵：各組前四名頒給獎狀以茲鼓勵。

(五)本計劃呈校長同意後實施，修正時亦同。

十一、田徑個人賽跑報名表

_____年_____班

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

※ 報名表請於 10 月 13 日 16:00 前送至體育組

導師簽名: _____

十二、學生游泳能力指標及測驗標準參考一覽表【海豚家族】

一、主旨：

- (一)提升學童游泳能力、培養學童終身運動。
- (二)發展本校本位課程。

[up](#)

二、依據：

- (一)中正國小本位課程發展本校游活動。
- (二)94.09.04行政會議決議事項。
- (三)教育局體育發展白皮書。
- (四)103年1月15日課程發展委員會議決。

三、實施對象：

本校二至六年級學生。

四、認證方法：

- (一)以領域小組召集人召集開會，共同訂定進階標準、認證卡、認證時間及獎勵辦法。
- (二)授權任課老師進行定期檢測及不定期檢測。
- (三)本校認證標準遵照教育部檢測標準。
- (四)認證卡如附件。(定名為：臺北市中正國小海豚家族游泳認證卡)

五、獎勵

- (一)達到標準，可請任課師長簽名認證。
- (二)完成十級運動者，經通過後蓋章頒認證可獲得海豚小勇士獎牌。
- (三)獲得海豚小勇士獎牌同學可至家長會『中正 sport shop』換取自己所想要的運動禮物。
- (四)獲得海豚小勇士獎牌金牌同學，除了公開表揚外，更列入中正海豚家族名人榜，永久記載。

六、經費：

- (一)相關認證費用由學校相關經費勻支。
- (二)家長會經費支援。

七、本計劃經校長核可後實施，修正亦同。

體育組長：

校 長：

學務主任：

家長會長：

十三、多元課間活動實施計劃

壹、依據：

- 一、本校校務學務工作發展計劃。
- 二、配合教育部「校園快活計畫」。
- 三、臺北市國民中小學實施課間運動注意事項。
- 四、北市教體 103 年 2 月 12 日北市教體字第 010342614500 號函。
- 五、北市教體 103 年 8 月 20 日北市教體字第 010347755400 號函。

[up](#)

貳、目的：

- 一、增進學生健康，增強學生體能。
- 二、提高規律運動風氣並累計運動時間。

參、實施要項：

一、時間管理方面：確實按照本校作息時間表上下課，課間活動時間如下表：

項次	名稱	時間	分鐘數	備註
1	上學時間	07:20~07:50	40	到校後一律在教室內從事靜態活動
2	下課時間	08:45~08:40	5	
4	下課時間	09:25~09:45	10	
5	下課時間	10:15~10:40	15	
6	下課時間	11:10~11:20	10	
7	午餐時間	12:00~12:40	40	
8	整潔時間	12:30~12:50	20	
9	下課時間	13:30~13:35	5	
10	下課時間	14:15~14:25	10	
11	下課時間	15:05~15:15	10	
12	放學時間	16:00~16:20	20	一律放學回家，勿逗留校園(課後班同學除外)

二、第三週起每天兒童朝會時間與課間活動時間。

新式健康操：每週二、五的兒童朝會結束時間，由總導護老師執行全校進行新式健康操運動。

慢跑：各年級每週一~五次慢跑活動，學期初一年級一圈、二年級二圈、三年級三圈、四年級三圈、五年級四圈、六年級四圈；可依照學生體能狀況彈性調整圈數。

自由活動：除各年級每週一或五進行慢跑活動、體育課進行新式健康操時間外，學生可自行運用其他時段進行建議性運動。
(各班老師可鼓勵學生至戶外進行活動。如下表所示)

中正國小課間活動實施概況表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
朝會後	慢跑	慢跑、健康操		慢跑、健康操	慢跑
課間時間	慢跑、健康操	慢跑、健康操	慢跑、健康操	慢跑、健康操	慢跑、健康操
其他時間	遊戲與球類 體育活動	遊戲與球類 體育活動	遊戲與球類 體育活動	遊戲與球類 體育活動	遊戲與球類 體育活動

活動管理方面：分為靜態、動態兩部分。

- (一) 靜態：在教室內從事閱讀、寫作、聽音樂、交談、美勞及棋藝等靜態活動。
- (二) 動態：在操場、綜合球場、遊戲區及其他戶外空間，可從事遊戲、球類等體育活動，各類活動場地如下表：

中正國小課間活動場地分配表

項次	場地	建議從事活動	注意事項
1	操場草地內	足球	不可將球故意踢高、或踢向人。
2	操場跑道	跑步活動	按照跑道線的劃分，勿隨意橫跨跑道。
4	籃球場	籃球	不可攀爬籃球架
4	綜合球場	各項球類	1. 不可將球故意丟擲頭部 2. 不可攀爬籃球架
5	溜冰場	溜冰、遊戲、 體育活動	溜冰時請注意配戴護具
6	國小學童遊戲區	遊戲活動	國小學童不可到幼稚園遊樂區玩耍。
7	希望廣場 (游泳池前)	舞蹈、遊戲、 體育活動	注意斜坡與階梯障礙之危險

(三) 注意事項：

- 1.雨天一律從事靜態活動。
- 2.每日安排有警衛、導護老師及糾察隊負責巡視課間活動情形，遇狀況立即適當處理及回報。
- 3.學童應於學校規劃之場地內，從事相關之活動，未按照規定使用場地及器材之同學，予以口頭訓誡，並由學務處沒收保管器材一日，於放學前歸還，屢犯者依情節輕重適度處以勞動服務，情節嚴重者告知導師，並交由家長帶回處理。
- 4.課間活動一律禁止從事棒球類活動。
- 5.教室、樓梯及走廊嚴格禁止追逐、奔跑嬉戲。
- 6.跳遠沙坑非由老師帶領，禁止學童入內玩沙。
- 7.上課鐘響時，學童應暫停所有活動；鐘響後，請迅速安全回教室勿逗留於遊戲場。

(四)場地、設備及器材管理方面：

- 1.運動器材、遊戲器材及其他建築物等各項設備經常維護及檢修。
- 2.危險場地及進行工程之工地，加設安全圍籬，予以關閉、上鎖並停止使用。
- 3.充實健康中心之設備，以應急需，安排護理師及全體教職員工定期接受急救訓練，並能正確救護傷者，避免傷勢擴大。

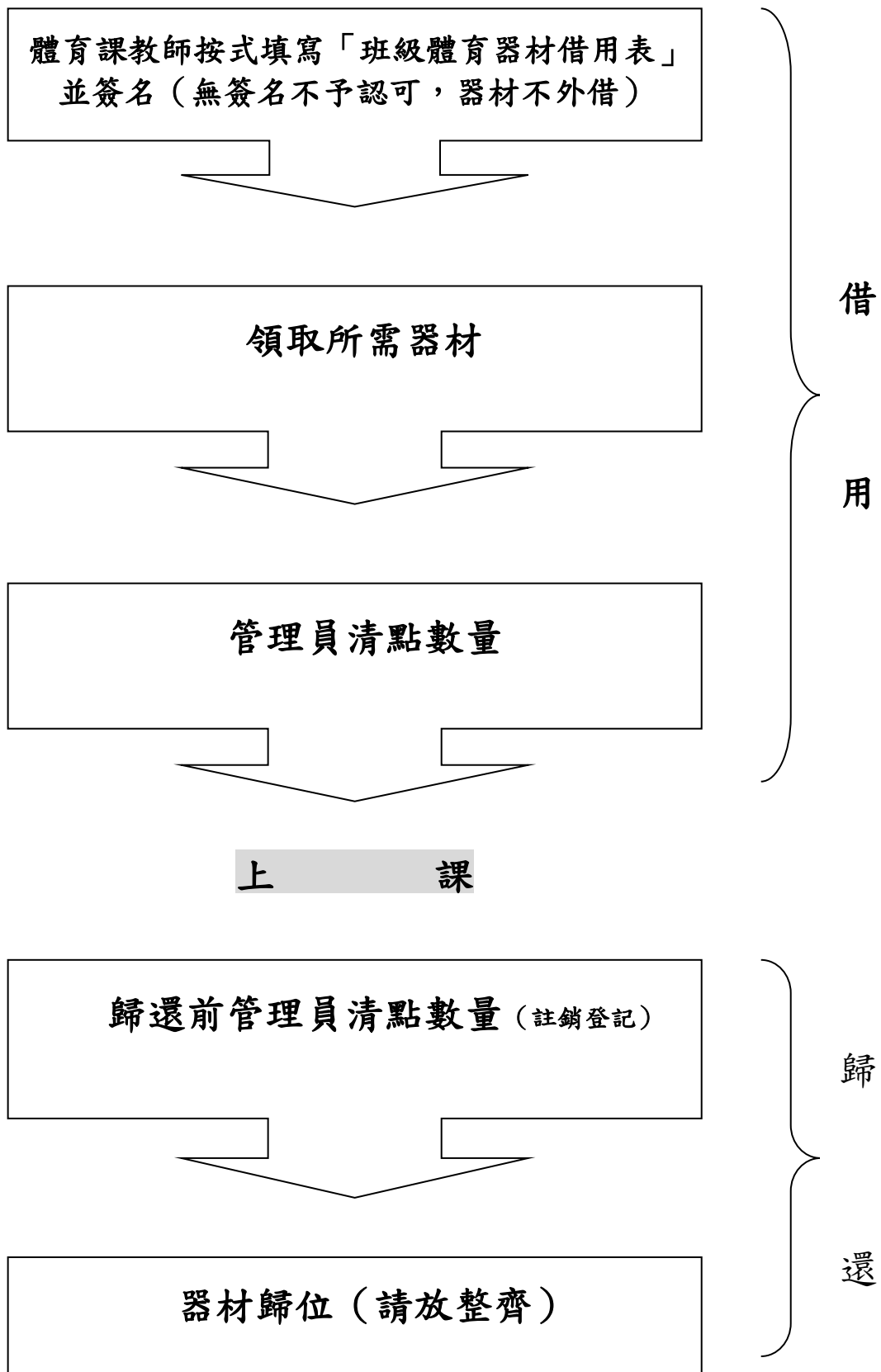
(五)安全教育宣導方面：

- 1.以多元方式或宣傳活動向師生宣導有關安全規定及常識。
- 2.利用各種集會及綜合活動、自然與生活科技、健康與體育領域等融入相關課程傳授安全教育知識，培養學生之警覺性，使學生具有處理意外事件之能力。
- 3.利用各種親職教育活動機會，溝通家長觀念，重視學生生活安全，並配合學校各項安全措施，提醒學生善加安排放學後之生活學習活動。

三、實施經費：本計劃所需經費，由本校各相關經費項下支應。

肆、本實施計劃經處務會議、行政會報討論，陳校長核可後公佈實施，修正時亦同。

十四、班級體育器材借用與歸還流程圖



十五、體育器材借用登記表

日期	班級	體育股 長	借用時 間	歸還時 間	借用器材及數量
8月40日 星期一	601	張林非	8:45	9:25	(<input checked="" type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數量: 20 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數 量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數 量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數 量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數 量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數 量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數 量: _____ 個
月 日 星期					(<input type="checkbox"/>)籃球 (<input type="checkbox"/>)躲避球 (<input type="checkbox"/>)足球 (<input type="checkbox"/>)排球 (<input type="checkbox"/>)其他_____ 數 量: _____ 個

十六、體適能檢測工作分配表

月 份	週次	檢 測 項 目	負 責 檢 測 人 員	備 註
9	1	發放學生健康篩檢表	班導師（一周內回收至體育組作檢測依據）	1. 器材部分由體育組準備於學務處。 2. 檢測日期由任課老師隨堂檢測。 3. 請於12月1前完成檢測工作並將檢測紀錄表交至體育組。
9	5	學生 BMI 值檢測及登錄	護理師（健康中心測量身高體重）	
10	6	一分鐘仰臥起坐	體育任課教師	
11	8	坐姿體前彎	體育任課教師	
11	10	立定跳遠	體育任課教師	
11	15	800 公尺跑走	體育任課教師（12/1 回收檢測單）	
11	22	資料彙辦統計	體育組長	
<p>★ 本學期檢測依項目依教育局規定辦理，計有(1)量身高、體重 (2)坐姿體前彎 (4)立定跳遠 (4)一分鐘屈膝仰臥起坐 (5)800 公尺跑走，本共五項。</p> <p>★ 第(1)項請級任導師負責，(2)、(4)、(4)、(5)項請該班體育任課老師負責，資料上網評估及統計由體育組統一負責。</p> <p>★ 檢測截止日期：106 年 12 月 1 日</p> <p>★ 檢測完畢，請將檢測表格交回學務處體育組。</p> <p>★ 坐姿體前彎測量器兩組，皮呎 10 個，請至學務處體育組登記借用。</p>				

十七、期初健康調查表

中正國小學生期初健康調查表

姓名：_____

填表日期： 年 月 日

緊急聯絡人：_____

電話：_____

就讀班級：_____年_____班

1. 本表為提供健康中心與體育教師參考用之調查表，請家長填寫完交給級任老師彙整後轉交給學務處體育組。
2. 您現有或曾有下列病症嗎？（請在適合之內打✓）

影響學生上課之疾病	無	現有在	現有但	說明
		治療中	未治療	
(1) 心臟病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(2) 小兒麻痺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(4) 傷害造成之殘障與異常	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(4) 先天性骨骼系統疾病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(5) 運動機能障礙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(6) 盲（含單盲）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(7) 精神疾病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(8) 癲症	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(9) 腦部病變（腦震盪等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(10) 嚴重肌肉傷害	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(11) 高血壓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(12) 糖尿病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(14) 肝病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(14) 胃病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(15) 關節炎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(16) 氣喘病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(17) 肺病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(18) 腎臟疾病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(19) 貧血或其他血液疾病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(20) 醫師指示過不宜激烈運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(21) 其他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

監護人簽名：_____中正國小體育組製發

十八、學生健康調查班級統計表

班級 _____

導師簽名 _____

	姓名	疾病編號	情況	說明
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	
			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 未治療	

【疾病編號】

- (1) 心臟病 (2) 小兒麻痺 (4) 傷害造成之殘障與異常 (4) 先天性骨骼系統疾病
 (5) 運動機能障礙 (6) 盲 (含單盲) (7) 精神疾病 (8) 癲症 (9) 腦部病變 (腦震盪等)
 (10) 嚴重肌肉傷害 (11) 高血壓 (12) 糖尿病 (14) 肝病 (14) 胃病 (15) 關節炎
 (16) 氣喘病 (17) 肺病 (18) 腎臟疾病 (19) 貧血或其他血液疾病
 (20) 醫師指示過不宜激烈運動 (21)其他 _____ 。

十九、臺北市中山區中正國民小學一年級呼拉圈比賽辦法

甲、宗旨：提倡體適能活動，提昇學童運動能力及技巧。

乙、參加年級：本校一年級全班同學。

丙、主辦：學務處體育組。

丁、協辦：一年級學年主任及學年體育、級任老師。

戊、五、比賽日期：(日期另訂)

己、比賽地點：本校籃球場。

七、比賽方式：

(一) 團體賽：各班級每一位學生以雙腳站立方式搖一分鐘(中途失敗即告失敗)，累計學年各班通過檢驗人數多者為優勝，前四名班級頒發獎狀以茲鼓勵。

(二) 個人賽：各班級先行舉行預賽推選出三位男同學及三位女同學進行學年男、女生組寶座爭奪戰，方式為一分鐘搖搖比賽，以次數多者為優勝；取各組前四名頒發獎狀以茲鼓勵。

八、獎勵：

(一) 團體：頒發獎狀並與校長合照。

(二) 個人：頒發獎狀並與校長合照。

九、本辦法陳校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

學務主任：

校長：

一年級學年主任：

科任主任：

臺北市中山區中正國民小學呼拉圈比賽報名表

_____年_____班

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

導師簽名：_____

二十、臺北市中山區中正國民小學二年級爆炸頭接力比賽辦法

- 一、宗旨：提倡體適能活動，提昇學童運動能力及技巧。
- 二、參加年級：本校二年級全班同學。
- 三、主辦：學務處體育組。
- 四、協辦：二級學年主任及學年體育、級任老師。
- 五、比賽日期：(日期另訂)
- 六、比賽地點：本校田徑場。
- 七、比賽方式：各班級排出二十個棒次，每棒跑 100 公尺，學生跑步時頭戴爆炸頭帽，接棒以拿給下一位跑者爆炸頭帽為接棒。
- 八、獎勵：頒發獎狀並與校長合照。
- 九、本辦法陳校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

學務主任：

校長：

二年級學年主任：

科任主任：

二十一、臺北市中山區中正國民小學中年級跳繩比賽辦法

一、宗旨：發揚民族文化提倡民俗體育活動，提昇學童跳繩興趣及技巧。

二、參加年級：本校三、四年級全班同學。

三、主辦：學務處體育組。

四、協辦：三、四年級學年主任及學年體育、級任老師。

五、比賽日期：

(一) 三年級 (日期另訂)

(二) 四年級 (日期另訂)

六、比賽地點：本校籃球場。

七、比賽方式：

(一) 團體賽：各班級每一位學生以【一跳一迴旋】方式跳 1 分鐘 (中途失敗即告失敗)，累計學年各班通過檢驗人數多者為優勝，前四名班級頒發獎狀以茲鼓勵。

(二) 個人賽：各班級先行舉行預賽推選出三位男同學及三位女同學進行學年男、女生組寶座爭奪戰，方式為一分鐘跳繩比賽，以次數多者為優勝；取各組前四名頒發獎狀以茲鼓勵。

八、獎勵：

(一) 團體：頒發獎狀並與校長合照。

(二) 個人：頒發獎狀並與校長合照。

九、本辦法陳校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

學務主任：

校長：

三年級學年主任：

四年級學年主任：

科任主任：

臺北市中山區中正國民小學跳繩比賽報名表

_____年_____班

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

導師簽名：_____

二十二、臺北市中正國小班際樂樂棒球錦標賽實施辦法暨競賽規程

一、依據：(一) 教育部九十二年四月二十二日台體字第 0920050626 號函辦理。

(二) 教育部「推動國中小學生普及化運動方案」。

(三) 學務處年度工作計畫

二、目的：(一) 提倡學生課餘從事正當休閒活動，培養同學團隊合作增進彼此情誼，養成守法精神鍛鍊強健體魄。

(二) 藉由樂樂棒球活動，重新引起學童對棒球的熱愛，學習棒球的基本常識與技能。

(三) 配合慶祝兒童節活動，列為兒童節系列活動。

三、參加對象：每班實際比賽人數 18 至 25 人，一隊分為兩組，每組 9 人，下場 9 人中男女生人數差異不得超過 4 人。(下場男女比例為 6 男 4 女、4 男 6 女、5 男 4 女或 4 男 5 女等)。

四、報名日期：日期另訂

五、比賽日期：日期另訂

六、比賽時間：綜合活動課

七、比賽地點：本校大操場。

八、比賽規則：採用教育部體育署公佈之樂樂棒球規則，餘將比照中華民國樂樂棒球協會比賽規則。

九、教育部體育署新修訂之規則如下：

(一) 比賽採 4 局制，不限時間。

(二) 守備方面：一隊分兩組，每組 9 人，分單、雙數局輪流上場守備及打擊，第 1、4 局由背號 1-9 號上場守備及打擊，第 2、4 局由背號 10-18 號上場守備及打擊；替補隊員至少 2 名至多 7 名。

(三) 打擊方面：第 1、4 局由背號 1-9 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。第 2、4 局由背號 10-18 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。唯開打前第一局若有殘壘，則前一局原先殘壘上之跑壘員，須先上到壘包後，才開始比賽。比賽無提前結束制，一律打完 4 局。

(四) 下場 9 人中，男女生差異不得超過 4 人。

(五)正式比賽打 4 局，若滿 4 局雙方相差 12 分(含)以上，則裁定提前結束。

(六)每一局的最後一棒若被封殺在一壘前，則原壘包位上之跑壘員的紀錄為殘壘，得分不算。

(七)每一局的最後一棒落被封殺在二或三壘前，則壘包上先跑回本壘的跑壘員，得分算。

(八)若 4 局雙方平手，第 4 局之殘壘人數多者獲勝，若仍相同，則猜拳決定勝負(派 4 名球員 4 戰 2 勝)。

十、比賽裁判：由學務處招募本校體育科任老師協助擔任。

十一、賽制：採單循環制。

十一、獎勵：各組取前四名頒發獎狀以資鼓勵。

十二、經費：由學校相關預算經費勻支。

十三、本辦法陳校長核可後實施；修正時亦同。

體育組長：

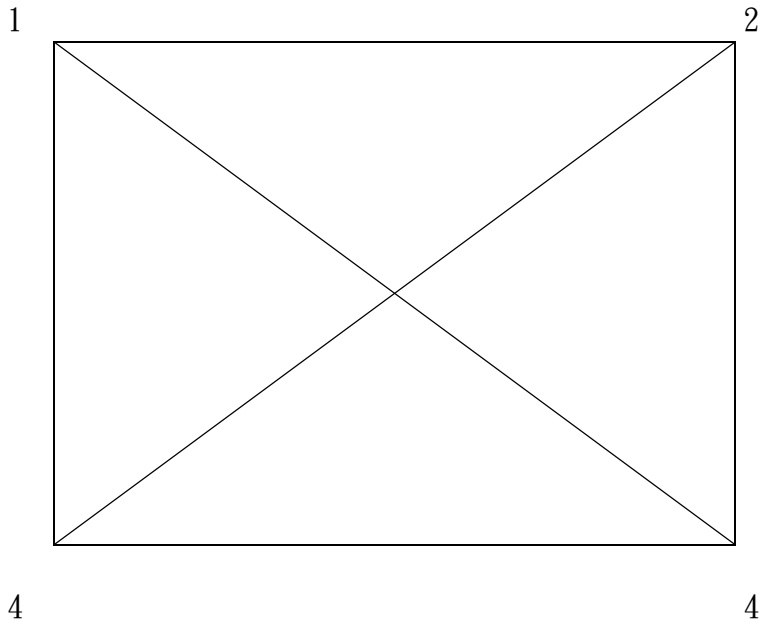
學務主任：

校長：

五年級學年主任：

臺北市中山區中正國小樂樂棒球錦標賽賽制

五年級組



臺北市中山區中正國小樂樂棒球錦標賽報名表

班級： 年 班

隊長： _____

第一組			第二組		
棒次	性別	姓名	棒次	性別	姓名
1			1		
2			2		
4			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		

級任老師簽名： _____

二十三、臺北市中山區中正國小「籃球三對三鬥牛」賽實施計劃

一、目的：為提倡運動風氣，鍛鍊強健體魄，培養運動習慣，增進學生體能，提高籃球技術水準，促進兒童身心均衡發展。

二、參加對象：本校六年級學生

三、比賽時間：日期另訂

四、比賽地點：本校籃球場

五、比賽制度：採單敗淘汰制

六、報名時間：日期另訂

七、抽籤日期：

八、比賽辦法及獎勵：

- 1.每班各組成 5 組，每組三人，單數組為男生，雙數組為女生，各組人員不得重複，比賽時以男、女、男、女、男的順序出賽，比賽前各班應提出出賽各組名單，惟提出後不得更改，如有更動以替補規則行之，例：第一組之甲同學在比賽開始前因名單錯誤被換下場，在該場往後各組均不得上場。
- 2.每局比賽時間為七分鐘，進球多者為勝隊，或於時間內先得 5 分者（1 球 1 分）為勝，採五戰三勝制。
- 3.每隊僅有 4 次犯規，超過 4 次犯規後，每次犯規均須罰球。罰球為一次，投中得 1 分，罰球得分交換控球權，不中繼續擁有控球權；如個人犯規累計三次者，判退場，但得由其他隊員遞補。
- 4.比賽開始之控球權由二隊隊長猜拳決定，爭球時亦同。
- 5.每次發球、犯規、違例須先由裁判將球遞給發球員，比賽才開始。
- 6.發球員得將球傳出，不得投籃或運球，違反者以違例（犯規）論。
- 7.每次投籃中球後須交換控球權重新發球。
- 8.防守隊抄截獲球或搶得籃板球後，須回球出三分線外使得進攻。進攻隊不在此限。
- 9.每次交換控球權時均應將球送至三分線外，發球員雙腳立於三分線外發

球；在發球前之回球（或稱為摸球）不得超過2次，防守發球員之同學亦須於罰球線後準備，亦即不得防守發球員，讓對隊之發球員能將球順利發出去。。

10.兩隊於比賽中各有一次三十秒暫停，上場隊員換人僅限於暫停時為之。

惟替補出場及上場之球員於往後該場未賽之組，不得再上場比賽。

11.比賽時間到而比數相同時採罰球猝死賽，由二隊隊長猜拳贏者決定先罰後罰。

12.比賽由一位裁判執法，旁觀之隊員或教練應尊重裁判之判決，不得在旁任意喊犯規或影響比賽之行為。

14.比賽時須遵守運動道德及風度，如有惡性犯規或不道德之行為，裁判員得將該名球員驅逐出場，且不得遞補，也就是以剩餘的二人繼續完成比賽。

14.錄取前四名頒發獎狀鼓勵。

15.如有未盡事宜得隨時補充之。

臺北市中正國小三對三籃球賽隊職員報名表

班級：___年___班

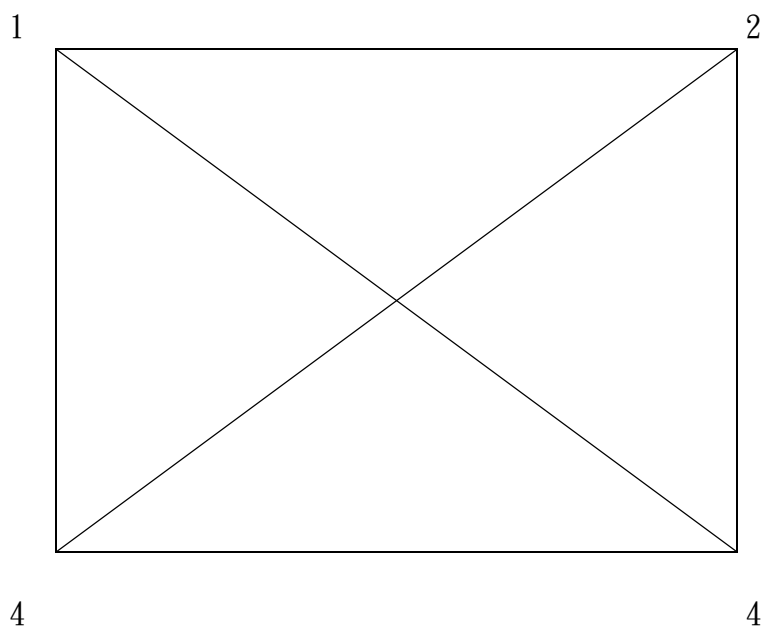
領隊：_____老師

隊員：

姓名		第一位	第二位	第三位		
組別						
第一組 (男生)						
第二組 (女生)						
第三組 (男生)						
第四組 (女生)						
第五組 (男生)						
比賽成績						
VS 班	總比數 : <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸	第一點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第二點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第三點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第四點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第五點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :
VS 班	總比數 : <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸	第一點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第二點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第三點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第四點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第五點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :
VS 班	總比數 : <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸	第一點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第二點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第三點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第四點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :	第五點 <input type="checkbox"/> 贏 <input type="checkbox"/> 輸 比數 :

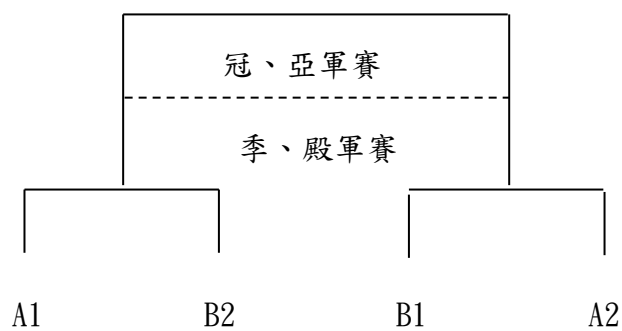
臺北市中正國小三對三籃球賽賽程表

五年級組



六年級組

中正國小校長盃校內五年級「籃球三對三鬥牛」賽賽程



二十五、班際水上嘉年華實施計劃

一、目的：

為提倡運動風氣，鍛鍊強健體魄，培養運動習慣，增進學生體能，增進游泳技術水準，促進兒童身心均衡發展。

二、參加對象：本校國小部學生

三、比賽時間及項目：（日期另訂），早上 8:00~8:40

（一）三、四、五、六年級腳打水比賽

（二）四、五、六年級大隊接力賽(每人游 25 公尺)

四、比賽地點：本校游泳池

五、比賽制度：採不分組計時決賽

六、報名時間：日期另訂

七、比賽辦法及獎勵：（各年級競賽規程及報名表如附件）

（一）比賽項目

1.三~六年級 20 人腳打水比賽。【可參閱本校影音網示範影片】

2.四~六年級每班派 5 名男生、5 名女生接力賽，以每人游 25m 接力方式進行。

（二）腳打水與接力賽部份以班級為單位前三名發予獎狀以茲鼓勵。

（三）活動如有未盡事宜得隨時補充之。

九、經費：本活動經費由學校相關相關經費勻之。

十、本活動陳校長核可後實施，修正後亦同。

體育組長：

校長：

學務主任：

中正國民小學 106 學年度班際水上嘉年華接力賽報名表

年級：

班級：

棒次	姓 名	棒次	姓 名
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

*每人游 25 公尺。

*比賽年級四、五年級。

中正國民小學 106 學年度班際水上嘉年華腳打水比賽報名表

左 邊										右 邊									
1	2	4	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	4	2	1

*三、五年級各班各 20 名學生參加(男女不拘)；四年級各班各 15 名學生參加。

*20 公尺腳打水比賽規則:

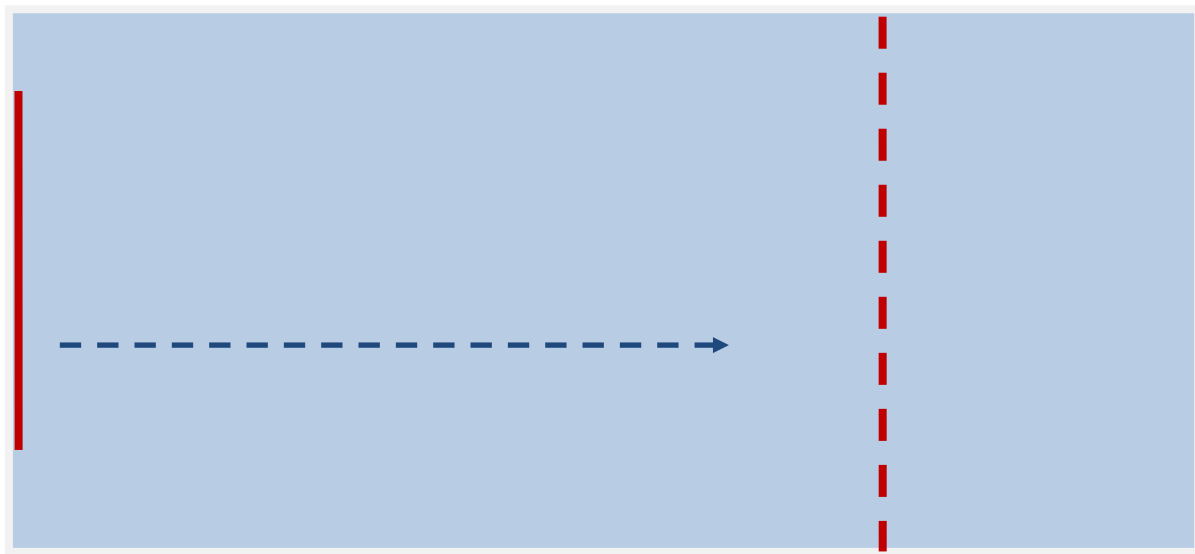
1. 不得划手。
2. 每班兩次腳打水，取最優一次評比。

級任老師簽章：_____ 游泳老師簽章：_____

*報名截止日期 (日期另訂)。

106 學年度班際水上嘉年華

【腳打水比賽圖示】



【10 人接力比賽圖示】

