

# 宜蘭縣凱旋國小 106 學年度辦理健康促進活動成果照片

壹、活動名稱：班際體育競賽

貳、時間：106 年 9 月-107 年 6 月

參、地點：本校操場、展藝館

肆、參加對象：全校學生

伍、成果照片







## 宜蘭縣凱旋國民小學班際樂樂棒球比賽實施計畫

一、依據：本校體育發展計畫。

二、目的：

(一)藉由樂樂棒球活動，提升校園運動人口數量。

(二)結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進國小學童身體健康、增強體適能。

(三)強化校園團隊精神凝聚力，以班級為單位落實普及化運動之精神。

三、主辦單位：本校學務處體衛組。

四、參加對象：本校三~六年級學生。

五、比賽日期：

(一)三年級：每年四月份月底辦理完成。

(二)四年級：每年四月份月底辦理完成。

(三)五年級：每年十二月份月底辦理完成。

(四)六年級：每年十二月份月底辦理完成。

六、比賽地點：凱旋國小操場。

七、比賽規則：

(一)每隊報名以班級為單位，每班限報 1 隊。

(二)每隊報名人數為 18 到 22 人，女生至少 6 人。場上球員換人後不可再上場，代打代跑即為換人，不可再上場，防守亦同。每一局女生至少 3 人上場(需維持男女比例差 3 人)，換人只可換後備球員上場。

(三)本次比賽各組皆採用打擊座，為順利比賽進行，主審吹哨之後，

每位擊球員每次擊球時間限制為 6 秒，並由主審認定之。

(四)比賽規則：採安全棒球特別規則，其他引用標準棒球規則。

(五)比賽前 5 分鐘請球員至比賽場地就位預備。

(六)請著輕鬆運動服，力求統一，不可穿金屬釘鞋。

(七)每場採 4 局制，滿 3 局差 10 分以上，則提前結束。

(八)若四局雙方平手，第 4 局之殘壘人數多者獲勝。

八、報名方式：三、四年級各班填妥報名表，請於每年三月底前將報名表電子檔寄回體衛組彙辦，五、六年級各班填妥報名表，請於每年十一月底前將報名表電子檔寄回體衛組彙辦。

九、獎勵：優勝隊由校方頒發獎狀，並依本校榮譽護照實施辦法班級導師給予榮譽點數以資鼓勵。(每年級頒獲勝隊一名)。

十、經費：所需經費由相關經費項下支應。

十一、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：李信德

學務主任：曾介文

校長：張哲豪

## 宜蘭縣凱旋國小班際樂樂棒球比賽報名表

班級：_____年_____班				導師：_____			
編號 (棒次)	職稱	姓名	性別	編號 (棒次)	職稱	姓名	性別
1	A 隊 隊員			10	B 隊 隊員		
2	A 隊 隊員			11	B 隊 隊員		
3	A 隊 隊員			12	B 隊 隊員		
4	A 隊 隊員			13	B 隊 隊員		
5	A 隊 隊員			14	B 隊 隊員		
6	A 隊 隊員			15	B 隊 隊員		
7	A 隊 隊員			16	B 隊 隊員		
8	A 隊 隊員			17	B 隊 隊員		
9	A 隊 隊員			18	B 隊 隊員		
19	候補 隊員			21	候補 隊員		
20	候補 隊員			22	候補 隊員		

\* 每隊報名人數為 18 到 22 人，女生至少 6 人。

\* 三、四年級請於每年三月底前，五、六年級請於每年十一月底前將報名表電子檔寄回體衛組彙辦。

## 宜蘭縣凱旋國民小學班際躲避球比賽計畫

- 一、依據：本校體育發展計畫。
- 二、目的：為提倡正常體育活動，增進學生身心健全發展、激發班級活力，並促進班際互動，促進五育之均衡發展。
- 三、主辦單位：本校學務處體衛組。
- 四、參加對象：本校三~六年級學生。
- 五、比賽日期：
  - (一)三年級：每年十一月份月底辦理完成。
  - (二)四年級：每年十一月份月底辦理完成。
  - (三)五年級：每年三月份月底辦理完成。
  - (四)六年級：每年三月份月底辦理完成。
- 六、比賽場地：展藝館二樓。
- 七、比賽規則：
  - (一)每隊報名以班級為單位，每班限報 1 隊。
  - (二)每隊報名 15 人（女生不能少於 6 人），候補隊員 3 人。
  - (三)正式比賽時，下場比賽球員 15 人，下場比賽球員女生不能少於 6 人。
  - (四)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。
  - (五)三局兩勝制，每局六分鐘不停錶，時間終了以內場剩餘人數多者勝，間隔休息三分鐘，若於時間內清光對方內場人員則判定該局勝，連贏兩局則判定該隊比賽獲勝，若第三局時間終了時平手，立即跳球延長賽，率先擊中對手者勝，其餘規則請參考附件一。
- 八、報名方式：三、四年級各班填妥報名表，請於每年十月底前將

報名表電子檔寄回體衛組彙辦，五、六年級各班填妥報名表，請於每年二月底前將報名表電子檔寄回體衛組彙辦。

九、獎勵：優勝隊由校方頒發獎狀，並依本校榮譽護照實施辦法班級導師給予榮譽點數以資鼓勵。(每年級頒獲勝隊一名)。

十、經費：所需經費由相關經費項下支應。

十一、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：李信德

學務主任：曾介文

校長：張哲豪

宜蘭縣凱旋國小班際躲避球比賽報名表

班級： 年 班		導師：		
編號	職稱	姓名	性別	備註欄
1	隊長			
2	隊員			
3	隊員			
4	隊員			
5	隊員			
6	隊員			
7	隊員			
8	隊員			
9	隊員			
10	隊員			
11	隊員			
12	隊員			
13	隊員			
14	隊員			
15	隊員			
16	候補隊員			
17	候補隊員			
18	候補隊員			

\*每隊報名人數 15 人（女生不能少於 6 人），候補隊員 3 人。

\*請於三、四年級十月底前，五、六年級二月底前將報名表電子檔寄回體衛組彙辦。

## 附件一：新制躲避球比賽的競賽規則

### 一、球員

- (一) 正式比賽時，下場比賽球員 15 人。
- (二) 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。
- (三) 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。】
- (四) 球員必須穿著有號碼之球衣參加比賽。隊長球衣號碼規定為 1 號。
- (五) 球員被判「取消資格」時，該員不得參加剩餘之各場比賽。
- (六) 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 15 人之人數上場比賽。（意即不能替補上場比賽）
- (七) 男女混合組比賽，下場比賽球員女生不能少於 6 人。

### 二、時間

- (一) 每局比賽 6 分鐘（裁判暫停時間除外），每局中間休息 2 分鐘。【無球隊技術暫停】。
- (二) 第二局以後須交換場地（含球員席）。（每局比賽結束時先交換場地再休息）
- (三) 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。
- (四) 比賽結束時，以公開計時器之信號或計時員之信號為準。
- (五) 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

- (一) 以每局結束時，雙方內場剩餘人數為比數。
- (二) 比賽可採一局決勝制、三局決勝制或五局決勝制。
- (三) 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。
- (四) 以下情況稱為「不完全球隊」：
  - 1. 比賽中，因受傷或被判退場致球員僅剩 1 人時。
  - 2. 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 12 人時。
  - 3. 比賽中，如出現上場球員人數多於 15 人時。
  - 4. 出現「不完全球隊」時，該隊應被判負一局，比分以 0：11 計算。
- (五) 球隊被判「取消資格」時，該隊不得參加該場剩餘之比賽，比數以 0：2 計算。

### 四、跳球

- (一) 比賽開始前由雙方隊長選擇場區（以擲銅板、猜拳…之方式決定）。
- (二) 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。

(三) 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】**。

(四) 跳球員故意被攻擊或故意妨礙對隊時，應被判「技術犯規」。

(五) 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】**

(六) 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

(一) 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】**

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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

(一) 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。

(二) 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】**

(三) 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】**

(四) 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。

(五) 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。

(六) 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」。

(七) 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。

(八) 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】**

(九) 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。

(十) 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。

(十一) 球員不可以彈擊方式攻擊或傳球。

(十二) 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」】**

(十三) 正常情況下，裁判被球擊觸時，以球落地論。

(十四) 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。

(十五) 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

(一) 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】**

(二) 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】**

(三) 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】**

(四) 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

(一) 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。

(二) 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】**

(三) 重新發球時，發球員應先定位舉球過頭，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)

(四) 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。

(五) 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。

(六) 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。

## 宜蘭縣凱旋國小班際樂樂足球比賽實施計畫

一、 依據：本校體育發展計畫。

二、 目的：

(一)推動班際樂樂足球運動，建立學生良好運動習慣、促進國小學生身體健康、增強體適能。

(二)強化校園團隊精神凝聚力，以班級為單位，落實普及化運動之精神。

三、 主辦單位：本校學務處體衛組。

四、 比賽日期：

(一)一年級：每年四月底前辦理完成。

(二)二年級：每年四月底前辦理完成。

五、 比賽地點：本校展藝館2樓。

六、 參加對象：一~二年級學生。

七、 實施方式：

(一)以班級為單位組隊，每班限組一隊。每隊登錄選手10人(女生不得少於4人)，上場比賽球員5人中，女生至少2人。

(二)每場比賽8分鐘，分為上、下兩個半場，中場休息5分鐘，比賽以裁判計時為準，上、下半場需互換場地及球員席。

(三)比賽結束為和局，以踢罰球點球決定勝負(由場上5名球員依序比踢1球定勝負方式，一方進球另一方未進，比賽立即結束，若平手由第2位比踢，依此類推；5位球員依序踢完又平手，比踢第2輪時可調整先後順序)。

八、 報名：各班填妥報名表(附件)並請於每年三月底前將報名表電子檔寄回體衛組彙辦。

九、 獎勵：優勝隊由校方頒發獎狀、獎品，並依本校榮譽護照實施辦法班級導師給予榮譽點數以資鼓勵。

十、 經費：所需經費由相關經費項下支應。

十一、 本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：李信德

學務主任：曾介文

校長：張哲豪

## 宜蘭縣凱旋國小班際樂樂足球比賽報名表

班級： 年 班		導師：		
編號	職稱	姓名	性別	備註欄
1	隊長			
2	隊員			
3	隊員			
4	隊員			
5	隊員			
6	隊員			
7	隊員			
8	隊員			
9	隊員			
10	隊員			

## 宜蘭縣凱旋國小班際足球射門比賽實施計畫

- 一、依據：本校學校體育發展計畫。
- 二、目的：為奠定足球紮根工作，廣植足球參與人口，提升足球技術水準，厚植國家競技能力，並達成國小玩足球之目標。
- 三、主辦單位：本校學務處體衛組。
- 四、比賽日期：
  - (一)一年級：每年十一月底前的體育課完成。
  - (二)二年級：每年十一月底前的體育課完成。
- 五、比賽地點：展藝館二樓。
- 六、參加對象：一、二年級全體學生。
- 七、實施方式：

每位學童輪流踢足球射門5次，射門成功次數最多者，每年級取前5名優勝。
- 八、獎勵：優勝者由校方頒發獎狀，並依本校榮譽護照實施辦法班級導師給予榮譽點數以資鼓勵。
- 九、經費：所需經費由相關經費項下支應。
- 十、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：李信德

學務主任：曾介文

校長：張哲豪