

# 花蓮市中正國小 114 學年度班際體育競賽規則說明

競賽項目	年級	競賽時間	競賽規則	獎勵
飛盤擲遠	一年級	01/20(二) 課間活動	1. 每班依座號排成兩縱列，每次一人出列丟擲飛盤。 2. 各班丟擲者站在標線後方，不可越線，手持飛盤， <b>聽從指令統一丟擲</b> 。 3. 丟擲完畢需將飛盤檢回，交給下一位丟擲者預備。 4. 飛盤丟擲距離（落地點）超過標準線者，即可獲得 1 分（距離標準由體育教師經上課觀察後訂定）。 5. 各班總成績最高者獲勝。 6. 各學年統一棒次共（ ）棒，棒次不足者由各班老師決定替代人選，並以代擲一次為限。	取前 3 名頒發獎狀
	二年級	01/20(二) 第五節		
16*100 大隊接力	三   六年級	11/27(四) 第六節	1. 每班派 8 女(前 8 棒)8 男(後 8 棒)，進行 16*100 公尺接力賽。 2. 過程中如有超過接力區未接棒、於彎道內線踩到白線，或於跑道上阻擋妨礙賽事進行者，皆屬犯規行為，每一次犯規行為加總成績 3 秒。 3. 各班總成績秒數最少者獲勝。	取前 3 名頒發獎狀
飛盤擲準	一年級	06/29(一) 課間活動	1. 每班依座號排成兩縱列，每次一人出列丟擲飛盤。 2. 各班丟擲者站在標線後方，不可越線，手持飛盤，瞄準前方椅子上的小角錐， <b>聽從指令統一丟擲</b> 。 3. 丟擲完畢需協助將角錐回復原位，並將飛盤檢回，交給下一位丟擲者預備。 4. 飛盤擲中前方椅子上的小角錐者，即可獲得 1 分（距離標準由體育教師經上課觀察後訂定）。 5. 各班總成績最高者獲勝。 6. 各學年統一棒次共（ ）棒，棒次不足者由各班老師決定替代人選，並以代擲一次為限。	取前 3 名頒發獎狀
	二年級	06/29(一) 第三節		

跳繩 接力	三年級	06/04(四) 第五節 (場中央)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每班依座號穿著號碼衣(20 棒後號碼衣要輪用)，排成兩縱列，每次一人出列進行賽事。</li> <li>2. 各班參賽者站在起點線後方，不可越線。</li> <li>3. 參賽者需以跳繩向前跑跳方式出發，繞過轉折點後返回，並通過起點線，下一棒才能出發。</li> <li>4. 右去左回，最快完成的班級獲勝。</li> <li>5. 過程中若是跳繩卡住，須從行進中斷處接續開始，不可直接回到終點。</li> <li>6. 若是前一棒尚未越過起點線，下一棒提早出發，則視為違規，違規一次加罰 3 秒</li> <li>7. 各學年統一棒次共( )棒，棒次不足者由各班老師決定替代人選，並以代跑一棒次為限。</li> </ol>	取前 3 名 頒發 獎狀
	四年級			
羽球 運球 接力	五年級	06/04(四) 第六節 (場中央)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每班依座號穿著號碼衣(20 棒後號碼衣要輪用)，排成兩縱列，每次一人出列進行賽事。</li> <li>2. 各班參賽者站在起點線後方，不可越線。</li> <li>3. 第一棒先以羽球拍輕輕向上擊打羽球向前行進方式出發，到達轉折點後，將羽球拍及羽球放進籃子裡，再從籃子裡取出籃球，改以籃球運球方式返回終點，並將籃球交接給下一位參賽者。</li> <li>4. 下一位參賽者則以籃球運球方式出發，到達轉折點後，將籃球放進籃子裡，再從籃子裡取出羽球拍及羽球，改以羽球拍輕輕向上擊打羽球向前行進方式返回終點，並將羽球拍及羽球交接給下一位參賽者。</li> <li>5. 重複循環 3~4 項，直到全班學生完賽為止。</li> <li>6. 最快完成的班級獲勝。</li> <li>7. 過程中若是羽球被擊打飛出，或是籃球被踢飛滾走，需撿回並從行進中斷處接續開始，不可直接回到終點。</li> <li>8. 各學年統一棒次共( )棒，棒次不足者由各班老師決定替代人選，並以代跑一棒次為限。</li> </ol>	取前 3 名 頒發 獎狀
	六年級			