

花蓮縣花蓮市中正國民小學 114 學年度體育實施計畫

壹、依據：

- 一、國民體育法第 6 條及第 14 條(113 年 08 月 07 日修正)。
- 二、高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法(107 年 05 月 22 日修正)。
- 三、教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函。

貳、目的：

- 一、啟發運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。
- 二、提升自我體能，促進身心均衡發展。
- 三、增進運動知能，培養參與運動之積極態度與能力。

參、組織：

- 一、設立體育委員會，由校長擔任主任委員，學務主任兼任執行秘書，其餘委員由教務主任、總務主任、輔導主任、體育組長、體育教師、一至六年級學年主任、專任運動教練及家長會代表組成。任一性別委員人數應占委員總數三分之一以上。
- 二、體育委員會為策進及協調全校體育工作及行政業務，審議下列事項：
 - (一) 全學年度體育實施計畫。
 - (二) 校內重要體育活動之規劃、輔導及推動。
 - (三) 學校體育特色之發展。
- 三、體育委員會每學期至少召開 1 次會議，必要時得召開臨時會議。

肆、校內重要體育活動：

一、SH 150：

(一) 實施活動內容如下表：

時間	晨間時間 (08:00-08:25)	課間活動時間 (10:10-10:30)	其他各節下課時間
星期一	晨光運動(10分)	跑步、球類運動	跑步 跳繩 戶外運動 球類運動 (棒壘球、排球、足球類等方向 不易控制者，請在籃球場圍網 之內進行活動，以免誤傷人)
星期二	全校學生朝會	跑步、戶外運動、 球類運動	
星期三	晨光運動(10分)	全校打掃、消毒 (禁止玩樂運動)	
星期四	晨光運動(10分)	跑步、戶外運動、 球類運動	
星期五	晨光運動(10分)	各項班際體育競賽	

- (二) 實施「健康動起來~運動撲滿」活動，鼓勵學生跑步運動，並積極從事其他運動，實施計畫另行訂定。

(三) 針對身心障礙學生提供適應體育教學，請輔導室規畫安排，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。

二、舉辦各項運動競賽：

(一) 本學年度舉辦之各項運動競賽如下：

第 1 學期	班際體育競賽	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
		01/20 (二) 課間活動	01/20 (二) 第五節	11/27 (四) 第六節			
	飛盤擲遠			16*100 大隊接力			
運動會	12 月 12 日(五)						
第 2 學期	班際體育競賽	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
		06/29 (一) 課間活動	06/29 (一) 第三節	06/04 (四) 第五節		06/04 (四) 第六節	
	飛盤擲準			跳繩接力		羽球運球接力	
水上運動會	暫停辦理						

(二) 說明：

1. 班際體育競賽項目、時間、規則由體育組規劃後，與各年級導師及健體領域授課教師討論決定之，利用課間活動、彈性課或晨間時間進行比賽，相關競賽規則辦法另訂之。

2. 運動會實施計畫相關辦法另訂之。

伍、輔導成立各種運動社團：

一、本校社團活動的實施時間為每週星期五下午 1 時 30 分至 3 時 00 分。

二、本校運動社團包含：棒球、籃球、桌球、跆拳道、小鐵人(含游泳)、民俗體育(跳繩、踢毽子、扯鈴)、流行舞蹈等類型。

陸、組成及培訓運動代表隊：

一、本校運動代表隊包含：棒球隊、跆拳道、田徑隊、籃球隊、游泳隊、小鐵人隊、高爾夫球隊等。從運動社團中選拔技能較優良的學生組成代表隊，參加對外競賽。

二、運動代表隊聘請具有熱誠及專長之教練或教師擔任訓練工作。

三、代表隊訓練時間定於每週一、三、四、五上午 07 時 50 分至 08 時 30 分、中午 12 時 40 分至 13 時 20 分，放學後、假日及寒暑假。

四、代表隊之組成除選拔之外，亦可由體育教師推薦，入選代表隊之學生必須經家長同意，始可正式加入訓練行列。

五、基層運動站：跆拳道、游泳、籃球等項目。

六、114 學年度下學期預定參加之校外運動比賽如下：

項次	活動內容	辦理日期	對象
1	115 年花蓮縣縣長盃中小學聯運暨全中運及 ICG 縣代表隊田徑選拔賽	02/11(三)至 02/13(五)	田徑隊
2	2026 國際少年運動會 (ICG) 跆拳道項目花蓮縣城市代表隊選拔賽	02/28(六)	跆拳道隊
3	花蓮縣 114 學年度國民小學籃球聯賽	03/04(三)至 03/07(六)	籃球隊
4	115 年花蓮縣社區社團棒球對抗賽暨 115 年全國三級棒球賽花蓮縣代表隊選拔賽	03/09(一)至 03/10(二)	棒球隊
5	115 年花蓮市長盃游泳錦標賽	03/15(日)	游泳隊
6	2026 全國小學籃球錦標賽(五年級組)	03/15(日)至 03/21(六)	籃球隊
7	2026 全國小學籃球錦標賽(六年級組)	03/22(日)至 03/29(日)	籃球隊
8	2026 年第二屆楊傳廣盃全民田徑聯賽	03/27(五)至 03/29(日)	田徑隊
9	115 年花蓮縣『縣長盃』三級棒球錦標賽暨 115 年全國三級棒球賽花蓮縣代表隊選拔賽	03/28(六)至 03/31(二)	棒球隊
10	2026 普悠瑪全國鐵人三項錦標賽	03/29(日)	小鐵人隊
11	2026 第 46 屆假日盃籃球賽	4 月至 6 月	籃球隊
12	115 年花蓮縣縣長盃籃球錦標賽	04/23(四)至 04/26(日)	籃球隊
13	114 學年度國民小學籃球聯賽-全國決賽	05/08(五)至 05/17(日)	籃球隊
14	115 年全國青年盃游泳錦標賽	05/29(五)至 06/01(一)	游泳隊
15	115 年縣長盃暨全國少年花蓮縣跆拳道代表隊選拔賽	05/30(六)至 05/31(日)	跆拳道隊
16	115 年花蓮縣縣長盃游泳錦標賽	06/06(六)	游泳隊
17	115 年花蓮縣『奇萊盃』少年棒球賽暨 2026 威力盃資格賽	06/06(六)至 06/08(一)	棒球隊
18	115 年花蓮市市長盃跆拳道錦標賽	06/28(日)	跆拳道隊

柒、辦理教職員工運動活動：

- 一、開辦教職員工樂活運動班，計畫另訂之。
- 二、每學年度舉辦一次教職員工體育活動，活動項目、時間、地點及規則另訂之。

捌、獎勵：

學生代表班級或學校參加班際或校外比賽成績優異者，依據「花蓮縣花蓮市中正國民小學學生代表本校參加縣級以上競賽獎勵辦法」辦理，於全校學生朝會時公開表揚，並將優良事蹟公告於學校網頁，以資表彰與鼓勵。

玖、本計畫提請體育委員會討論通過，經校長核可後公布實施，修正時亦同。