

國立臺南家齊高級中等學校

NATIONAL TAINAN CHIA-CHI SENIOR HIGH SCHOOL

體育教學暨競賽資料手冊



體育運動組 編製
113 學年度第二學期

目 錄

1. 體育運動組行事曆	P.1
2. 體育課程進度表	P.2
3. 體育活動預定表	P.3
4. 體育課程評量暨技能測驗項目	P.4
5. 正、副康樂股長服務細則	P.5
6. 體育課實施辦法	P.6
7. 游泳池暨游泳課程管理規則	P.9
8. 班際桌球賽競賽規程	P.11
9. 班際排球賽競賽規程	P.12
10. 水上運動會競賽規程	P.13
11. 籃球 3 ON 3 鬥牛競賽規程	P.14
12. 水上運動會報名表	P.15
13. 各項班際比賽報名表	P.17

國立臺南家齊高級中等學校 113 學年度第 2 學期體育運動組行事曆 114.02

週別	時間	預定執行事項
0	2/2-2/8	△2/5(三)、2/6(四)補 4/23(三)、4/24(四)課程 △2/5(三)1、2 節與 5、6 節對調 △2/5(三)中午教學研究會 △2/7(五)幹部訓練(第 5 節) △2/7(五)補 4/22(二)課程
1	2/9-2/15	△2/10(一)補 4/21(一)課程 △2/11(二)開學 △2/12(三)社團(一)
2	2/16-2/22	△2/17-18 職三第三次模擬考 △2/20 高三第一次分科測驗模擬考 △2/21(五)中午 12:10 各項班際比賽報名截止
3	2/23-3/1	△2/26-27 高一公訓 △2/28 和平紀念日
4	3/2-3/8	△3/5 社團(二)
5	3/9-3/15	△3/11(二)12:35 各項班際賽程抽籤(雁翔樓 2F 排球館) △3/13-14 職三第四次模擬考 △3/12-14 高二教育旅行
6	3/16-3/22	
7	3/23-3/29	△3/24-26 第一次段考
8	3/30-/4/5	△4/2 社團(四) △4/3-6 清明連假 △4/1-5/2 一年級排球、二年級桌球賽(週一二四五中午午休)
9	4/6-4/12	△4/8 高三第二次分科測驗模擬考 △4/8-9 職三第五次模擬考
10	4/13-4/19	△4/16(三)三年級體育成績輸入系統 △4/16(三)水上運動會報名截止
11	4/20-4/26	△4/26-4/27 統測
12	4/27-5/3	△4/28-4/29 三年級期末考(含體育) △4/30 三對三籃球賽(預賽)
13	5/4-5/10	△5/6(三)高三第三次分科測驗模擬考 △5/7 三對三籃球(決賽)(英文微電影比賽) △5/7 三年級學期補考 △5/8(四)12:35 水上運動會抽籤(雁翔樓 2F 排球館)
14	5/11-5/17	△5/13-15 一、二年級第二次段考 △5/16 國中會考場佈(該天停課並補至 3/29(六)園遊會 △5/17-18 國中會考
15	5/18-5/24	
16	5/25-5/31	△5/27(二)12:35 水上運動會隊長會議(雁翔樓 2F 排球館) △5/28(三)水上運動會 5.6 節 △5/30-31 端午連假
17	6/1-6/7	△6/4 社團(五)
18	6/8-6/14	△6/10(二)一二年級成績輸入成績系統 △6/11 社團(六)
29	6/15-6/21	△6/18(三)一二年級藝能科考試
20	6/22-6/28	△6/26-30 一、二年級期末考 △6/30 休業式 △檢查各類體育器材場地設施

▲ 4/16(三)以前三年級體育成績輸入系統，4/18(五)第二次輸入。

▲ 6/10(二)以前一、二年級體育成績輸入系統，6/13(五)第二次輸入。

▲ 體育常識測驗時間：4/28、29 三年級體育常識測驗，6/18 一、二年級體育常識測驗。

國立臺南家齊高級中等學校 113 學年度第 2 學期體育課程進度表

任課教師 課程 日期	任課 教師 週別	王素珍 老師		葉惠玫 老師		陳嘉靖 老師		黃永志 老師		曾韋中 老師	陳銘儒 老師		蘇育賢 老師		
		三年級	一二年級	三年級	一二年級	三年級	一二年級	三年級	一二年級	一二年級	三年級	一二年級	三年級	一二年級	
2/2-2/8 (補 4/20-4/26)	0	體能訓練		體能訓練		體能訓練		體能訓練		體能訓練	體能訓練		體能訓練		
2/9-2/15	1	韻律	韻律	籃球	籃球	游泳		游泳		桌球	桌球	桌球	排球	排球	
2/16-2/22	2	籃球	籃球	籃球	籃球	游泳		游泳		桌球	桌球	桌球	排球	排球	
2/23-3/1	3	田徑	田徑	韻律	韻律	游泳		游泳		網球	網球	網球	籃球	籃球	
3/2-3/8	4	籃球	籃球	游泳		田徑	田徑	民俗	民俗	游泳		游泳	籃球	籃球	
3/9-3/15	5	桌球	桌球	游泳		排球	排球	籃球	籃球	游泳		游泳	測驗	網球	
3/16-3/22	6	測驗	桌球	游泳		排球	排球	籃球	籃球	游泳		游泳	網球	網球	
3/23-3/29	7	游泳		測驗	網球	籃球	籃球	排球	排球	壘球	壘球	壘球	游泳		
3/30-4/5	8	游泳		網球	網球	籃球	籃球	排球	排球	韻律	測驗	韻律	游泳		
4/6-4/12	9	游泳		排球	排球	桌球	桌球	測驗	測驗	籃球	籃球	籃球	游泳		
4/13-4/19	10	壘球	壘球	排球	排球	測驗	測驗	田徑	田徑	籃球	籃球	籃球	桌球	桌球	
4/20-4/26	11	4/21-4/24 全中運放假 4/25 體能訓練													
4/27-5/3	12	排球	排球	桌球	桌球	網球	網球	韻律	韻律	田徑	田徑	測驗	民俗	民俗	
5/4-5/10	13	排球	排球	桌球	測驗	網球	網球	壘球	壘球	民俗	民俗	田徑	田徑	測驗	
5/11-5/17	14	民俗	民俗	田徑	田徑	壘球	壘球	網球	網球	測驗	韻律	測驗	桌球	桌球	
5/18-5/24	15	桌球	測驗	壘球	測驗	桌球	桌球	網球	網球	排球	排球	排球	韻律	韻律	
5/25-5/31	16	網球	網球	民俗	民俗	韻律	韻律	桌球	桌球	排球	排球	排球	壘球	測驗	
6/1-6/7	17	畢業	測驗	畢業	桌球	畢業	民俗	畢業	測驗	網球	畢業	網球	畢業	田徑	
6/8-6/14	18		網球		壘球		測驗		桌球	測驗		民俗		壘球	
6/15-6/21	19	結算成績													
6/22-6/28	20	結算成績、期末考、休業式、暑假開始													

▲ 第一次段考 3/24-3/26

▲ 高三期末考 4/28-4/29

▲ 第二次段考 5/13-5/15

▲ 高一高二期末考 6/26-6/30

▲ 體育常識測驗時間：4/28、29 三年級體育常識測驗，6/18 一、二年級體育常識測驗。

技能測驗項目：

一年級：(1) 800/1600 公尺 (2) 排球頂上托球 (3) 健身操(超越巔峰)(4)捷泳往返 22 公尺

二年級：(1) 800/1600 公尺 (2) 籃球運球往返投籃 (3) 教師自訂 (4)捷泳 50 公尺

三年級：(1) 800/1600 公尺 (2) 籃球罰球投籃 20 個 (3) 教師自訂 (4)蛙泳 25 公尺

國立臺南家齊高級中等學校 113 學年度第 2 學期體育活動預定表 114.2

比賽名稱	舉辦日期	地點	參加單位	辦法	備註
康樂股長幹部訓練	2/5(五)	2F 排球館	全校		第二節 09:30
校內各項運動競賽報名截止(水上運動會 4/16 截止)	2/21(五)	學務處 體育組	全校		12:10 前將 報名表交至體育組
校內各項運動競賽抽籤	3/11(二)	2F 排球館	一二年級		中午 12:35
三年級體育常識測驗	4/28 or 29	各班 教室	三年級		以教務處公佈為主
一年級班際排球賽 二年級班際桌球賽	4/1-5/2	排球館 桌球室	一二年級	分年級取四名	週一、二、四、五 中午 12:00-13:10
籃球 3ON3 鬥牛賽	4/30(三)、 5/7(三)	戶外 籃球場	全校 自由組隊	不分年級 取三名	週三下午 第 5、6 節
水上運動會抽籤會議	5/8(四)	排球館	一二年級 體育股長		中午 12:35
水上運動會隊長會議	5/27(二)	排球館	一二年級 體育股長		中午 12:35
一、二年級水上運動會	5/28(三)	游泳池	一二年級		週三第 5、6 節
一、二年級體育常識測驗	6/18(三)	各班 教室	一、二年級		以教務處公佈為主

國立臺南家齊高級中等學校體育課程評量暨技能測驗項目

學期 年級別	評量%	上學期	下學期	
一年級	技能	10	籃下一分鐘投籃	健身操(超越巔峰)
		10	800/1600 公尺	800/1600 公尺
		15	排球低手托球	排球頂上托球
		15	游泳基本動作	捷泳往返 22 公尺
	認知	15	認知成績	認知成績
	情意	35	情意成績	情意成績
二年級	技能	10	健身操(武林高手)	教師選授項目
		10	800/1600 公尺	800/1600 公尺
		15	排球發球	籃球運球往返投籃
		15	游泳 25 公尺(捷泳)	捷泳 50 公尺
	認知	15	認知成績	認知成績
	情意	35	情意成績	情意成績
三年級	技能	10	教師選授項目	教師選授項目
		10	800/1600 公尺	800/1600 公尺
		15	排球高低手交互	籃球罰球投籃 20 個
		15	游泳 50 公尺(蛙泳夾腿)	游泳 25 公尺 (蛙泳)
	認知	15	認知成績	認知成績
	情意	35	情意成績	情意成績

正、副康樂股長服務細則

- (一)為使各班康樂股長工作有所遵循，順利完成任務，並培養其領導能力及養成其勇於負責之良好德行，特別訂定本細則。
- (二)康樂股長於學期初，提醒身體有特殊情形同學，以醫生證明申請體育術科特殊替代項目檢測(游泳項目亦同)，應於開學前三週內完成申請手續。
- (三)請於上課前至任課老師處，請示上課場地及所需器材，通知班上同學上課地點準時集合點名；當天副康樂帶兩名值日生向器材室，借用並歸還體育課上課有關運動器材(康樂股長當天缺席由班長代理)。
- (四)上課鐘響，馬上整隊清點人數，協助帶領暖身操，教師到場時，由股長發口令，問候老師並報告班級出席人數。
- (五)下課時由副康樂帶兩名值日生協助收點及歸還並將運動器材整齊歸回原位，並在借用登記簿上簽名，若有遺失或損壞應立即通知老師及體育組處理。
- (六)各班康樂股長為本校班會幹部之一員，除接受體育運動組之管理指導外，並應遵照班會決定，處理各班有關體育康樂活動事項含運動場地勞動服務。
- (七)應負責籌組各項運動之班代表隊，並領導班代表隊練習、或與其他班級友誼賽，以備參加校內各項班際體育競賽，爭取班級榮譽。
- (八)各班運動風氣之盛衰，運動精神及道德之好壞，為評定各班學生體育成績參考資料之一，故康樂股長平時應多注意同學之運動情形，並隨時糾正督導、鼓勵之。(副康樂每次上課協助登記上課情形紀錄表，以做為情意成績之依據)。
- (九)凡學校舉辦各種運動競賽、表演、技能檢測、或其他活動時，康樂股長有協助辦理並向班級同學宣告及鼓勵踴躍參與服務之義務。
- (十)康樂股長應了解班級同學之運動專長，並向導師或體育組推薦，使之能代表班上或學校參加各項校內外競賽。
- (十)各班康樂、副康樂股長之服務成績列為體育成績考核項目參考之一，並為期末獎懲之依據。
- (十一)本細則經體育委員會決議，呈校長核准後，公布施行，修正亦同。

國立臺南家齊高中 113 學年度體育課實施辦法

壹、依據：

遵照教育部頒布之「各級學校體育實施辦法」，及「運動技能測驗手冊」並參照本校實際情況訂定之。

貳、目標：

- 一、鍛鍊身體，使體格充分擴展。
- 二、培養良好品格與公民道德，發揚民族精神教育。
- 三、增進體育知識，培養良好終身運動習慣。
- 四、培養運動技能，以適應生活的需要。
- 五、配合國家體育政策，培養學生團結愛國之情操。

參、體育正課：

- 一、體育每週二小時，按預定進度授課，除運動技能外，並應講授體育常識及運動規則，以培養良好運動精神與道德，落實自我學習能力的養成
- 二、上課時學生一律穿著學校運動服裝(全班統一)及運動鞋，違者以服裝不整論，並按體育成績考核辦法辦理之〈補考時亦同〉。
- 三、上課鐘響時應立即到規定地點集合，並應絕對遵從教師之指導，虛心就教，勤加練習。
- 四、上課所需運動器材、用品，應於上課前由副康樂股長協助借用準備妥當。
- 五、體育教材應力求多元化，樂趣化發展，由教師依照體育課預定進度表作合適的調配，學生不得要求調換，因天候或場地不能運用時，由任課老師酌情，臨時規定室內上課。
- 六、體育課開學後，依教務處規定班級上課，並依規定正常實施游泳課程。
- 七、因病不能上體育課或當天有任何不適時，應在課前向教師請假，並在現場見習者，以出席論；雖向學務處請假，但不在場者，仍作缺席論；不請假又未上課者，以曠課論。
- 八、標槍、鐵餅、鉛球、棒壘球等具有危險性之運動及游泳課程，必須經任課老師許可且有安全措施後，方可借用實施。
- 九、成績評定：
 - (一) 依據高級中等學校學生學習評量辦法及國立臺南家齊高級中等學校學生學習評量辦法補充規定。
 - (二) 技能方面(運動技能)佔 50%、情意方面佔 35%(學習精神與態度 25%、學習行為 10%)、認知方面(體育知識)佔 15%。
 - (三) 體育學期成績不及格者，准予補考一次。
 - (四) 運動技能測驗成績依各年級該年常模評定之。

(五) 體育成績評量方法如下：

1. 運動技能及體能測驗：

〈1〉項目有田徑、體操、球類、游泳及韻律活動等，每學期由教師選三至五項評量之。

〈2〉每項測驗最高分數為 99 分。

2. 運動精神與學習態度及學習行為：

〈1〉根據學生上課、課外活動及運動比賽之精神表現評定之。

〈2〉基本分數 80 分，依表現酌予加減分，技能項目任一項未考者，情意分數基本以 60 分計算〈有醫生證明者另計〉。

〈3〉情意加減分根據該學期上課紀錄表彙整：服裝不整、無故未跑操場、無故缺席、參加班際活動比賽、參加校隊、課後認真練習、自我運動、擔任正副康樂股長...等評定之。

3. 體育知識：

〈1〉採用筆試、報告及各項運動技巧陳述等方式評量之。

〈2〉測驗範圍：課程內容、補充資料及作業內容等。

〈3〉體育常識測驗每學期舉行一次。

十、請假與缺席：

1、學生請假需按本校學生請假規定辦理，若為長期任何一項術科無法參與或考試同學，請於**每學期開學三週內**，檢附**醫生證明**向各體育教師辦理申請該項術科免測，以 60 分計算。

2、游泳課程無故未下水者，每次扣情意分數 2 分，整學期無故未下水者，扣情意分數 10 分，扣分致體育學期成績不及格者，不得任何理由加分。

3、若有體育學期成績不及格，但符合運動技能補考資格者，由教務處統一通知，並由體育老師自行規定補考時間。再不及格者，由教務處視人數開設重補修課程。

肆、場地器材管理：

一、體育課暨課外運動所需器材，按照學生人數及需要，於開學前一星期購置妥善，以備應用。

二、上課場地及器材分配，確實按照教學進度實施，非有特殊情況不得更動，以維持正常教學。

三、非體育課程班級或非體育性社團者，若需借用體育器材，請依規定攜帶證件至器材室登記借用，並按時歸還，未依規定辦理者，愛校服務乙次（課餘用球不需證件，僅需填寫登記簿，用畢歸回原位）。

四、場地管理、課外運動器材管理另訂實施辦法。

伍、運動代表選手：

- 一、各運動專長選手，必須參加專長訓練課程，並依學校規定實施訓練(有補習或特殊情形無法到場訓練者，依規定向教練請假)。
- 二、參加校外比賽，經家長及導師同意得申請公假，並遵守隨隊老師或教練之指導。
- 三、參加代表隊者，體育正課除正式集訓時間或比賽依規定辦理公假外，仍應按規定出席及參加體育課程學術科檢測。
- 四、代表隊寒暑期訓練事宜，另由各運動代表隊教練訂定年度訓練計畫實施之。

陸、晨間運動

- 一、為養成青年學生朝氣蓬勃，鍛鍊堅強體魄，依照中等學校體育實施方案之規定訂定本辦法。
- 二、本校晨間運動之實施以全體學生參加為原則，但合乎下列各款之一項者，准免參加。
 - (一) 輪值糾察隊。
 - (二) 當日之值日生。
 - (三) 身體不適及核准在案者。
- 三、本校晨間運動教材、採用教育部健身操、跑步、健走或韻律操。
- 四、本校晨間運動之實施暫定每週星期四 08:00-08:07 行之。
- 五、本校晨間運動之隊形及學生排列之位置以各班整齊隊形行之。
- 六、晨間運動之表現，依體育成績考核辦法及「學習精神道德評分辦法」規定，列入其運動道德成績評定之參考。
- 七、由康樂股長負責點名，教師分區指導。

柒、運動會：

- 一、每學年度舉行全校運動會一次。
- 二、全校運動會以班為單位，並以各年級為分組別。
- 三、運動會競賽規程另訂之。

捌、校內競賽：

- 一、每學期配合辦理各單項班際運動競賽，以班級為單位，課餘時間實施。
- 二、支援、鼓勵、協助各社團舉辦各項運動競賽，以聯繫各班情誼。
- 三、運動競賽項目依本校場地設備及學生運動興趣，於學期開始時決定，並由體育組公佈。
- 四、校內競賽辦法另訂定。

玖、獎勵：

為提倡全校運動風氣，培養運動人才及提高本校體育運動水準，另訂定辦法。

拾、附則：

本辦法經體育委員會議通過，呈校長核定後實施。修改時亦同。

國立臺南家齊高級中等學校游泳池暨游泳課程管理規則

壹、一般規則

- 一、本校游泳池專供體育教學使用，校外來賓一律謝絕。
- 二、凡本校師生參加游泳須先檢查體格，經檢查確無傳染病（包括砂眼、皮膚病、香港腳、肺病、心臟病、癲癇、精神病、高血壓…等），而取得醫生證明者方准游泳。
- 三、例假日嚴禁入池。
- 四、眼病（結膜炎、角膜炎等）者嚴禁入池。
- 五、本池未經許可或無體育教師率領及無人看管時，嚴禁進入游泳池。
- 六、學生除上課（體育）由教師率領實施外，其他上課時間不准入池。
- 七、游泳池設有專人管理維護水質、於每學期，學生代辦費會議議決是否聘請救生員。
- 八、上游泳課時，體育教師協助管理學生，學生須絕對服從管理之指導。
- 九、使用廁所應隨時沖洗，如遇無水時，應用水桶提水沖淨。
- 十、更衣室內，雜物應隨手撿出，置於垃圾桶內。
- 十一、認清自己衣物，拿錯他人用品，應送交學務處生輔組或體育運動組。
- 十二、多班上課時，務必保持安靜，不可大聲喧叫，以免妨礙他班上課。
- 十三、凡游泳能力經體育運動組檢定及格者，發予分級鑑定合格證書。
- 十四、上游泳課時，請勿將貴重物品（如錢、金鍊子、手錶…）置放於衣物櫃內，否則遺失概不負責。
- 十五、上游泳課時，均不得攜帶飲料及任何零食…等入內，違者議處。
- 十六、禁止在游泳池內外有任何妨害他人游泳情緒之舉動或喧嘩亂跑，確保游泳池內外秩序及安全。
- 十七、游泳池內各項設備應善加愛護，若有損壞照價賠償。
- 十八、嚴禁非開放時間入池游泳，以維護安全。
- 十九、游泳者在池中活動或使用其他設備如走道四周、淋浴、更衣室、廁所等場所應謹慎小心，若因自己的粗心大意而造成意外傷害，須由當事者自行負責。
- 廿一、管理員如認為對健康有影響或安全顧慮時，得隨時關閉或停止入池。
- 廿二、開放期間，禁止擅自招收學員施教或訓練，否則取消使用資格。
- 廿三、游泳者如違反以上各條規定，視其情節輕重提報學校議處。

貳、入池前規則

- 一、入池游泳前先在泳池入口處的消毒小水池洗腳後，進入淋浴室換著泳裝（泳衣及泳帽、蛙鏡），並將全身擦洗清潔，始得進游泳池。
- 二、游泳時間不可過長，不可飽食入池，亦不可在池中或池邊進食。
- 三、非上課時間，若經水上安全委員會決議開放師生使用時，入池游泳前必須檢查游泳證，無證者嚴禁入池游泳。

- 四、入池游泳前，須做熱身運動，避免運動傷害。
- 五、上課前，應換好泳裝準時上課，下課時間，應提早五分鐘以免擁擠，注意公德，保持優良班風。
- 六、空腹及飯後一小時內，情緒不佳及疲倦等不要下水。

參、池內規則

- 一、在游泳池內嚴禁吐口水，鼻涕及便溺，以重公共衛生（請吐在邊溝內以便流出）。
- 二、嚴禁從池邊跳水。
- 三、在池中應隨時將池內雜物，檢出置於垃圾桶內。
- 四、不可攜帶玻璃製物品入池。
- 五、不入水游泳者嚴禁坐在池邊將腳伸入池水中。

肆、體育課程—游泳項目

- 一、游泳課於開放游泳教學起，每週兩節，並依本校游泳課程分配表時間，進行游泳教學。
- 二、上課期間除依上述泳池規定外，無故不下水上課者，依體育成績評量辦法辦理。
- 三、上課期間教師應確實點名，離池亦然。
- 四、因病或正當理由未下水者，應在岸上見習且協助擔任整潔維護工作，不得無故離開泳池，違者依校規議處。

伍、離池後規則

- 一、更衣室僅供清水淋浴使用。
- 二、游泳完畢，請於整容後，應迅速回教室上課，不得逗留。
- 三、離池後，務必穿上浴袍或圍上毛巾，並切實把頭髮擦乾，才不會感冒。

陸、本辦法經體育運動委員會通過後施行之。

**國立臺南家齊高級中等學校 113 學年度第二學期
班際桌球賽競賽規程**

- 一、 依據中華民國 100 年 1 月 12 日教中(四)字第 1000500712 號函辦理。
- 二、 宗旨：為提高學生運動興趣，訓練發揮團體合作精神，特定本規程。
- 三、 項目及組別：一、二年級女生組、男女混合組(4 男 10 女，男生固定在第一局前三點)。
- 四、 比賽日期：二年級 114/4/1-5/2 每週一二四五中午 12：05 至 13：05。
- 五、 比賽地點：四維樓地下 B1 桌球教室。(教室內禁止飲食，白開水除外，違者處以愛校服務 2 小時；參賽選手及工作人員請提早用餐)
- 六、 報名日期：即日起至 2/21(五) 12:10 報名截止
3/11(二)中午 12:35 雁翔樓 2F 排球館抽籤(不另行通知)。
- 七、 報名人數：每班報名 17 人含 3 人為候補(每局必須由不同球員下場比賽)。
- 八、 比賽制度：採團體對抗「單—雙—單—雙—單」，五點制(每點兩局，每局各 11 分，採兩局總分多者為勝)，班級獲勝點數多者為優勝。
- 九、 規則：單淘汰制，採用現行最新桌球規則。**參賽任一選手遲到、未佩戴號碼布、未穿著運動服及運動鞋者、全隊服裝未統一，請準時出賽!!! 遲到五分鐘即以棄權論!!!以棄權論。**
- 十、 爭議：爭議事件由當場裁判處理，除隊員身份有問題外，其餘均以裁判之判決為終決，不得再提異議。
- 十一、 獎懲：(1)錄取前四名，依獎勵辦法，頒發獎狀以資鼓勵。
(2)無故棄權者，送各任課教師扣運動精神分數。
- 十二、 本辦法如有未盡事宜，得隨時修改之。
- 十三、 本辦法陳 校長核准後公佈施行，修正時亦同。

國立臺南家齊高級中等學校 113 學年度第二學期 班際排球賽競賽規程

- 一、 依據中華民國 100 年 1 月 12 日教中(四)字第 1000500712 號函辦理。
- 二、 宗旨：為提高學生運動興趣，訓練發揮團體合作精神，特定本規程。
- 三、 項目及組別：一、二年級女生組、男女混合組班際排球賽。
- 四、 比賽日期：一年級 114/4/1-5/2 每週一二四五中午 12：05 至 13：15。
- 五、 比賽地點：雁翔樓排球館（入館請自備乾淨運動鞋，館內禁止飲食，白開水除外，違者處以愛校服務 2 小時；參賽選手及工作人員請提早用餐）
- 六、 報名日期：即日起至 2/21(五) 12:10 報名截止
3/11(二)中午 12:35 雁翔樓 2F 排球館抽籤(不另行通知)。
- 七、 報名人數：
每班報名 16 人以 4 人為候補，**女生組**(兩局均必須由不同球員下場比賽)；
男女混合組 (每局**男生最多 3 名**兩局均必須由不同球員下場比賽)
- 八、 比賽制度：
二局總分制(每局 25 分)，平分時加賽—決勝局搶 7 分為優勝。每局暫停一次每次 30 秒。
- 九、 規則：
 - (一)單敗淘汰制，採用現行最新排球規則。
 - (二)男女混合組：1. 男生在三米線前不能將高於網子高度的球處理到對方場內。
2. 男生不能對女生進行攔網動作。
 - (三)參賽班級任一選手遲到、未佩戴號碼布、未穿著運動服及運動鞋者、全隊服裝未統一，以棄權論。
- 十、 爭議：爭議事件由當場裁判處理，除隊員身份有問題外，其餘均以裁判之判決為終決，不得再提異議。
- 十一、 獎懲：(1)錄取前四名，依獎勵辦法，頒發獎狀以資鼓勵。
(2)無故棄權者，送各任課教師扣運動精神分數。
- 十二、 本辦法如有未盡事宜，得隨時修改之。
- 十三、 本辦法陳 校長核准後公佈施行，修正時亦同。

國立臺南家齊高級中等學校 113 學年度第二學期 水上運動會競賽規程

- 一、 依據中華民國 100 年 1 月 12 日教中(四)字第 1000500712 號函辦理。
- 二、 宗旨：推動全民運動，提高游泳興趣，培養優秀選手。
- 三、 組別：個人賽：二年級組、一年級組。
接力賽(限 1.2 年級)：女生組 10 人、男女混合組男 4 女 6 人，各班擇一組報名。
- 四、 比賽日期：114/5/28(三) 下午五六節
- 五、 比賽地點：本校游泳池
- 六、 報名日期：即日起至 4/16(三)17:00 截止，5/8(四)12:35 雁翔樓 2F 排球館抽籤。
- 七、 報名人數：每人至多報名 2 項，每項報名男女共 3 人，接力不在此限。
- 八、 競賽項目：如報名表。
- 九、 比賽規則：採用中華民國游泳協會最新審定出版之國際游泳規則。
- 十、 隊長會議：5/27(二)中午 12:35 雁翔樓 2F 排球館
(請各班康樂股長出席，不另行通知)。
- 十一、 獎勵：
 - (一) 個人賽、接力賽：
每項報名人(組、隊)數 1、2 人(組、隊)取一名，3、4 人(組、隊)取二名，5、6 人(組、隊)取三名，7、8 人(組、隊)以上取四名，9 人以上(組、隊)取五名，頒發獎狀以資鼓勵。
 - (二) 團體錦標：
 1. 錄取前 5 名，頒發獎狀以資鼓勵。
 2. 每項每班擇優二個名次計算。
 3. 錄取 5 名時，每項按 6、4、3、2、1 計分。
錄取 4 名時，每項按 5、3、2、1 計分。
錄取 3 名時，每項按 4、2、1 計分。
錄取 2 名時，每項按 3、1 計分。
錄取 1 名時，每項按 2 計分。
接力項目以 2 倍計分。
 4. 團體錦標以所得總分決定其名次，如遇兩班所得總分相等，以各班比賽獲金牌數目多寡判定之，相等時，則以所得銀牌多寡判定之，以此類推。
- 十二、 本規程如未盡事宜，得隨時補充正。
- 十三、 本規程呈請 校長核准後公佈施行，修正時亦同。

國立臺南家齊高中 113 學年度第二學期 籃球 3 ON 3 鬥牛賽競賽規程

- 一、 依據教育部體育署規定辦理。
- 二、 宗旨：為提高學生運動興趣及籃球技術水準，訓練發揮團體合作精神。
- 三、 組別：3 ON 3 鬥牛賽——全年級可跨班自由組隊，分為女生組及男生組。
- 四、 比賽日期：114 年 4/30(三)、5/7(三)，下午 13:15 至 15:05 分。
- 五、 比賽地點：籃球場。
- 六、 報名日期：2/21(五)12:10 截止，3/11(二)中午 12:35 雁翔樓 2F 排球館抽籤。
- 七、 報名人數：每隊報名 4 人(其中 1 人為候補)。※不得重覆報名 2 隊(候補也不行)，經查證違者取消兩隊資格(無在名單上非法頂替上場也取消該隊資格)。
- 八、 男、女生組均採取單敗淘汰制，比賽組別：(1) 男生組 (2) 女生組
- 九、 比賽辦法：
 1. 比賽時間共 8 分鐘(上下半場各 4 分鐘)，若得分達 12 分者為勝隊，比賽進行中暫停均不停錶，(結束前 1 分鐘停錶)。中場休息一分鐘且交換球權。
 2. 得分判定:a.罰球進籃一分 b.投球進籃兩分(包括三分線外進籃)。所有發球均由防守方觸球(不得超過 5 秒)及進攻方退出三分線外後開始比賽。發球時不得直接投籃，否則喪失球權。
 3. 當球權轉換(雙腳)均須重回三分線外方可進攻，否則得分不算，並喪失控球權。
 4. 比賽終了平手時，由場上三名球員各罰一球，以定勝負；若仍同分，則交互罰球，先領先一球者為勝組。
 5. 如班級男生人數不足，可由女生替代。
 6. 各隊務須準時出賽，5 分鐘未到場者，視同棄權。
 7. 除上述規則其餘按最新修訂之籃球規則執行之。
 8. 服裝：全隊需著統一服裝，上衣為班服或運動服、運動褲及運動鞋，不得穿著制服，違者取消資格。
 9. 團體規滿 4 次，開始加罰 2 球，其餘皆不罰球。如有特殊情形隨時聯繫場邊老師及組長。
- 十、 爭議：爭議事件四強賽由現場裁判處理，其餘賽程由兩隊隊員自行判決，場邊服務校隊可提供第三方意見，無法判決時採球權輪替。
- 十一、 獎懲：(1)各組錄取前四名，依獎勵辦法頒發獎狀，以資鼓勵(2)無故棄權者，送各任課教師扣運動精神分數。
- 十二、 本辦法呈請校長核准後公佈施行，修正時亦同，如有未盡事宜，得隨時修改之。

國立臺南家齊高中 113 學年度第二學期水上運動會報名表

班級：

康樂股長簽名：

導師簽名：

座號														
性別														
姓名														
50 m 自由式														
50 m 仰式														
50 m 蛙式														
50 m 蝶式														

接力賽：(女生組 10 人、男女混合組男 4 女 6 人)

女生組

男女混合組

捧次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	補	補	補	補
座號														
性別														
姓名														

- 1、每人至多報名 2 項，每項至多報名男女合計 3 人（接力不在此限），請在項目欄方格內打勾✓。
- 2、各班請確認參賽同學並無任何不適合游泳競賽疾病者，方得報名參加。各項比賽採計時賽，不舉行複賽。
- 3、接力賽每班 10 人參賽，報名名單上，請依捧次填寫，且全班同學均為當然候補名單。
- 4、比賽當天有任何身體不適或特殊情形無法參賽者，請康樂股長於檢錄時代為請假。
- 5、報名表請於 4/16(三)17:00 前，經導師簽名後交至體育組。
- 6、康樂股長請於 5/8(四)中午 12:35 至雁翔樓 2F 排球館進行賽程抽籤，缺席者由大會代抽不得異議，並參加隊長會議於 5/27(二)中午 12:35 排球館 2F (請各班康樂股長出席，不另行通知)

113 學年度第二學期 班際桌球賽 報名表

班級： 組別：男女混/女生組 康樂簽名： 導師簽名：

第一局 「單(男)、雙(男)、單(男)、雙、單共 7 位選手」

1 單 打		2 雙 打		3 單 打		4 雙 打		5 單 打	
-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--

第二局 「單、雙、單、雙、單共 7 位選手」

6 單 打		7 雙 打		8 單 打		9 雙 打		10 單 打	
-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	--------------	--

後補：_____、_____、_____，共 3 人。

※報名表請經導師簽名後，於 114/2/21(五)12:10 前送達體育組。

113 學年度第二學期 班際排球賽 報名表

班級： 組別：男女混/女生組 康樂簽名： 導師簽名：

第一局		第二局		候補	
座號	姓名	座號	姓名	座號	姓名
				※報名表請經導師簽名後，於 114/2/21(五)12:10 前送達體育組。	

113 學年度第二學期籃球 3ON3 鬥牛賽報名表

隊名： 男/女 隊長簽名： 隊名： 男/女 隊長簽名：

班級、座號	姓名	班級、座號	姓名
候補	候補	候補	候補
任一班級導師簽名		任一班級導師簽名	

※報名表請經隊長簽名後，於 114/2/21(五) 12:10 前繳至體育組。

113 學年度第二學期籃球 3ON3 鬥牛賽報名表

隊名： 男/女 隊長簽名： 隊名： 男/女 隊長簽名：

班級、座號	姓名	班級、座號	姓名
候補	候補	候補	候補
任一班級導師簽名		任一班級導師簽名	

※報名表請經隊長簽名後，於 114/2/21(五) 12:10 前繳至體育組。