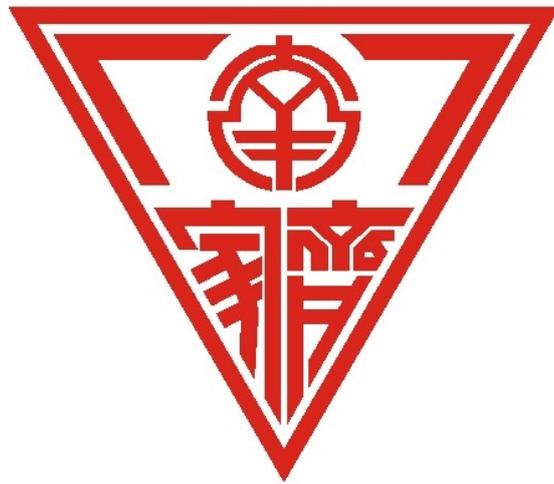


國立臺南家齊高級中等學校

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
114 學年度第一學期

目 錄

1. 體育運動組行事曆	P.1
2. 體育活動預定表	P.2
3. 體育課程進度表	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. 校園籃球 3ON3 鬥牛賽競賽規程	P.11
9. 班際排球賽競賽規程	P.12
10. 班際桌球賽競賽規程	P.13
11. 運動會競賽規程暨趣味競賽辦法	P.14
12. 運動會趣味競賽規則	P.17
13. 運動會各項比賽報名表	P.18
14. 各項班際比賽報名表	P.20

國立臺南家齊高中 114 學年度第一學期體育運動組行事曆 114.08

週別	時間	預定執行事項	執行情形
1	8/24-8/30	△ 8/29(五)8:30 教學研究會、10:00 校務會議、13:30 新生 IEP 會議	
2	8/31-9/6	△ 9/1(一)開學典禮(第三節)、幹部訓練(第四節) △ 9/3(三)新生健檢(上午)	
3	9/7-9/13	△ 9/8(一)~9/9(二)高三模擬考 △ 9/10(三)各類班際比賽報名截止至下午 17:00 止 △ 9/12(五)12:35 三對三籃球賽程抽籤 (雁翔樓 2F 排球館)	
4	9/14-9/20	△ 9/15(一)12:10 體育委員會暨 114 學年度校慶運動會籌備會【圖書館 2F 閱覽室】	
5	9/21-9/27	△ 9/24 (三)14:15-16:05 三對三籃球比賽(預賽) △9/24(三)舞蹈班校內演出	
6	9/28-10/4	△ 9/30(二)12:35 班際排、桌球賽賽程抽籤(雁翔樓 2F 排球館) △ 10/1(三)社團(1) △ 10/1(三)運動會各項競賽報名截止(17:00) △ 10/2(四)~10/3(五)職三模擬考	
7	10/5-10/11	△ 10/6(一) 中秋節 △ 10/8(三)14:15-16:05 三對三籃球比賽(決賽) △ 10/8(三)全校集會(第六節) △ 10/10(五) 國慶日	
8	<u>10/12-10/18</u>	△ 10/15(三)~10/17(五)第一次段考 △ 10/17(五)12:35 運動會各項競賽賽程抽籤 (雁翔樓 2F 排球館)	
9	10/19-10/25	△ 10/20(一)~11/14(五)二年級班際排球賽、一年級桌球發球賽 (除週三以外的中午)	
10	10/26-11/1	△ 10/29(三)社團(2) △ 10/29(三)~10/30(四)高三模擬考	
11	11/2-11/8	△ 11/5 (三)全校跳遠、跳高、鉛球決賽(第 6、7 節)、田賽裁判及工作人員會議 12:10	
12	11/9-11/15	△ 11/10(一)~11/11(二)職三模擬考 △ 11/12(三)全校集會(第六節) △ 11/12 (三)全校個人徑賽項目預賽(第 6、7 節)、徑賽裁判及工作人員會議 12:10	
13	11/16-11/22	△ 11/19(三)社團(3)	
14	11/23-11/29		
15	<u>11/30-12/6</u>	△ 114 學年度高中籃、排球乙級聯賽預賽(12 月) △ 12/1(一)~12/3(三)第二次段考 △ 12/3 (三) 運動會預演、12:10 運動會裁判會議 (2F 閱覽室) △ 12/4 (四) 12:30 運動會服務志工會議 (體育組前) △ 12/5 (五) 12:30 運動會隊長會議 (2F 閱覽室) △ 12/6 (六) 運動會	
16	12/7-12/13	△ 12/9(二)~12/10(三)高三模擬考 △ 12/10(三)社團(5)	
17	12/14-12/20	△ 12/17(三)全校集會(第六節)	
18	12/21-12/27	△ 12/24(三)社團(6) △ 12/23(二)~12/24(三)職三模擬考	
19	12/28-1/3		
20	1/4-1/10	△ 1/5(一)~1/6(二)高三期末考 △ 1/7 (三)體育藝能科考試 △ 體育成績結算	
21	<u>1/11-期末</u>	△ 1/14(三)、1/15(四)、1/20(二)期末考 △ 1/17(五)考場佈置(停課) △ 1/17(六)~1/19(一)學測 △ 1/20(二)休業式	

國立臺南家齊高中 114 學年度第一學期體育活動預定表

序號	比賽名稱	舉辦日期	地點	參加單位	敘獎	備註
1	幹部訓練	9/1(一)	雁翔樓 2F 排球館	體育股長		第四節
2	班際比賽報名截止	9/10(三)	體育組	體育股長		17:00 截止
3	三對三籃球賽抽籤	9/12(五)	雁翔樓 2F 排球館	參賽學生		中午 12:35
4	體育委員暨 114 學年度 校慶運動會籌備會議	9/15(一)	圖書館 2 樓 閱覽室			中午 12:10
5	全校籃球 3ON3 鬥牛賽	9/24(三) 10/8(三)	籃球場	全校 自由組隊	分組別 依人數	14:15-16:05
6	各類班際比賽抽籤	9/30(二)	雁翔樓 2F 排球館	體育股長		中午 12:35
7	運動會會前賽報名截止	10/1(三)	體育組	體育股長		17:00 截止
8	運動會各項競賽抽籤	10/17(五)	雁翔樓 2F 排球館	參賽學生		段考第三天 中午 12:35
9	田賽裁判暨工作人員會議 田賽鉛球、跳遠、跳高決賽	11/5(三)	運動場、操場	全校	分年級 依人數	12:10-12:40 第 6.7 節
10	一年級班際桌球賽 二年級班際排球賽	10/20(一) 至 11/14(五)	桌球室、 排球場	一年級 二年級	分組別 取四名	每星期 一、二、四、五 12:05-13:10
11	徑賽裁判暨工作人員會議 運動會個人徑賽項目會前賽	11/12(三)	運動場、操場	全校	分年級 依人數	12:10-12:40 第 6.7 節
12	運動會裁判會議	12/3(三)	圖書館 2 樓 閱覽室	本校 裁判老師		12:10
13	運動會預演	12/3(三)	運動場、操場	全校		下午
14	運動會體育志工工作說明會	12/4(四)	體育組前	體育志工		12:35
15	運動會隊長會議	12/5(五)	圖書館 2 樓 閱覽室	體育股長		12:35
16	114 學年度運動會 全校個人徑賽項目決賽	12/6(六)	運動場、操場	全校	分年級 依人數	全天
17	114 學年度高中籃球、排球 乙級聯賽預賽	12 月	各競賽 縣市場地	籃球隊 排球隊		
18	臺南市中等學校運動會	115 年 1 月 或 2 月	各競賽場地	各類運動 代表隊		
20	全校體育常識測驗	1/7(三)	各班教室	全校 (舞蹈班外)		

國立臺南家齊高中 114 學年度第一學期體育課程進度表

任課教師	週別	葉惠玫 老師	黃永志 老師	陳嘉靖 老師	曾韋中 老師	陳銘儒 老師	蘇育賢 老師	高采萱 老師
課程 日期								
8/24-8/30	1	體能訓練						
8/31-9/6	2	桌球	游泳	籃球	羽球	羽球	排球	游泳
9/7-9/13	3	桌球	游泳	籃球	羽球	羽球	排球	游泳
9/14-9/20	4	籃球	游泳	田徑	排球	排球	田徑	游泳
9/21-9/27	5	籃球	田徑	游泳	排球	排球	游泳	田徑
9/28-10/4	6	田徑	排球	游泳	籃球	籃球	游泳	羽球
10/5-10/11	7	韻律	排球	游泳	籃球	籃球	游泳	羽球
<u>10/12-10/18</u>	8	游泳	羽球	排球	游泳	游泳	籃球	桌球
10/19-10/25	9	游泳	羽球	排球	游泳	游泳	籃球	桌球
10/26-11/1	10	游泳	籃球	體適能	游泳	游泳	體適能	排球
11/2-11/8	11	體適能	籃球	壘球	體適能	體適能	桌球	排球
11/9-11/15	12	排球	體適能	羽球	田徑	田徑	桌球	體適能
11/16-11/22	13	排球	韻律	羽球	桌球	桌球	民俗體育	籃球
11/23-11/29	14	羽球	測驗	民俗體育	桌球	桌球	測驗	籃球
<u>11/30-12/6</u>	15	羽球	民俗體育	測驗	測驗	測驗	韻律	壘球
12/7-12/13	16	測驗	壘球	桌球	民俗體育	民俗體育	羽球	測驗
12/14-12/20	17	民俗體育	測驗	桌球	測驗	測驗	羽球	韻律
12/21-12/27	18	壘球	桌球	韻律	壘球	壘球	測驗	測驗
12/28-1/3	19	測驗	桌球	測驗	韻律	韻律	壘球	民俗體育
1/4-1/10	20	結算成績						
<u>1/11-1/17</u>	21	期末考						

12/30(二)中午前輸入第一次測驗成績，12/31 自我運動結算，1/2(五)統計完畢再次輸入修正成績。

- ▲第一次段考：114/10/15(三)~114/10/27 (五)
- ▲第二次段考：114/12/1 (一)~114/12/3 (三)
- ▲高三期末考：115/1/5 (一)~115/1/6 (二)
- ▲體育藝能科考試：115/1/7(三)
- ▲期末考：115/1/14(三)、115/1/15(四)、115/1/20(二)
- ▲休業式：115/1/20(二)

技能測驗項目

- 一年級:(1)800/1600 公尺 (2)排球低手托球 (3)籃下投籃一分鐘 (4)游泳基本動作
- 二年級:(1)800/1600 公尺 (2)排球發球 (3)健康操(武林高手) (4)25 公尺捷式
- 三年級:(1)800/1600 公尺 (2)排球高低手交互 (3)教師選授項目 (4)蛙腳 50 公尺

國立臺南家齊高中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	游泳基本動作	健身操(超越巔峰)	
		10	800/1600 公尺	2 分鐘跳繩	
		15	排球低手托球	排球頂上托球	
		15	籃下一分鐘投籃	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	2 分鐘跳繩	
		15	排球發球	籃球運球往返投籃	
		15	捷泳 25 公尺	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	2 分鐘跳繩	
		15	排球高低手交互	籃球罰球投籃 20 個	
		15	蛙腳 50 公尺	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 114 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，由教學研究會討論指定評量項目。

〈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，情意分數基本扣 20 分；兩項未考者扣 40 分；三項未考者扣 60 分；四項未考者扣 80 分〈有醫生證明者另計〉，認知作業未繳者扣 10 分；體育常識測驗未考者扣 10 分。

〈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，其餘未盡事項由任課老師斟酌加減分。

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，教務處將統一通知，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、體育課所需器材依授課需求，學務處於開學前將購置妥善，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一至五 08:00-08:10 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。

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。

國立臺南家齊高中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、學生除上課（體育）由教師率領實施外，其他上課時間未經許可或無體育教師率領及無救生員看管等非開放時間不准入池。
- 六、游泳池設有專人管理維護水質，於每學期代收代辦會議議決是否聘請救生員。
- 七、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。
- 八、使用廁所應隨時沖洗，如遇無水時，應用水桶提水沖淨。
- 九、更衣室內，雜物應隨手撿出，置於垃圾桶內。
- 十、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。
- 十一、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。
- 十二、上游泳課時，請勿將貴重物品（如錢、項鍊、手錶…）置放於衣物櫃內，否則遺失概不負責。
- 十三、上游泳課時，均不得攜帶飲料及任何零食…等入內，違者議處。
- 十五、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。
- 十六、游泳池內各項設備應善加愛護，若有損壞照價賠償。
- 十七、嚴禁非開放時間入池游泳，以維護安全。
- 十八、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。
- 十九、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。
- 廿一、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。
- 廿二、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，不得空腹、不可飽食（飯後一小時內）或過度飢餓、情緒不佳及疲倦時入池，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無證不得入池游泳。
 - 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。
- ※上課前，各班副康樂股長，應指派兩位值日生，協助泳池更衣室環境檢查。

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（緊急時請吐在邊溝）。
- 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、岸上動作練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，並確實把頭髮擦乾以免感冒。

陸、本辦法經體育運動委員會通過後施行之。

國立臺南家齊高中 114 學年度第一學期

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 9/24(三)、10/8(三)，下午 14:15 至 16:05 分。
- 五、 比賽地點：籃球場。
- 六、 報名日期：即日起至 9/10(三)17:00 報名截止；9/12(五)中午 12:35 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. 本比賽使用校方提供之 3X3 用球以示公平，不得自備用球。
 2. 各隊須準時出賽，5 分鐘未到場者視同棄權且未登錄名單球員不得臨時替補。
 3. 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，違者不得出賽
 4. 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，比賽過程中暫停均不停錶，(下半場結束前 1 分鐘停錶)。中場休息一分鐘且交換球權。
 5. 得分判定:(1)罰球進籃一分 (2)投球進籃兩分(包括三分線外進籃)。
 6. 得分後球權轉換時，防守的球隊(得分方)不可妨礙在進攻免責區中的進攻球員，並且在球傳出或運球出進攻免責區前必須保持在進攻免責區外。
 7. 當球權轉換時，雙腳皆須出三分線外方可進攻，否則得分不算，並喪失球權。
 8. 更換球員：當更換球員時，需與被替換之選手於中場擊掌換人。
 9. 比賽終了比數平手時，由場上三名球員各罰一球，以定勝負；若仍同分，則交互罰球，先領先一球者獲勝。
 10. 團體規滿 4 次，開始加罰 2 球，其餘皆不罰球。特殊情形請示老師及組長裁定。
 11. 除上述規則其餘按最新修訂之籃球規則執行之。
- 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、 本辦法如有未盡事宜，得隨時修改之。
- 十三、 本辦法呈請校長核准後公佈施行，修正時亦同。

國立臺南家齊高中 114 學年度第一學期班際排球賽競賽規程

- 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，訓練發揮團體合作精神，特定本規程。
- 三、 項目及組別：二年級班際排球賽。
- 四、 比賽日期：114/10/20(一)-11/14(五)每週一二四五中午 12:05 至 13:10。
- 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 9/10(三)17:00 報名截止，報名表應繳交至體育組，9/30(二)中午 12:35 排球館進行抽籤。
(未到班級將由體育組進行代抽，不得有異議)。
- 七、 報名人數：每班報名 16 人，其中 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(第一局為女生組隊，第二局由男生組隊，第三局不拘)
- 八、 比賽制度：
二局總分制(21 分)，平手時進行第三局—15 分。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)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，其餘皆以裁判之判決為決議，不得再提異議。
- 十一、 獎懲：(1)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、 本辦法呈校長核准後公佈施行，修正時亦同。

國立臺南家齊高中 114 學年度第一學期班際桌球比賽競賽規程

- 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，訓練發揮團體合作精神，特定本規程。
- 三、 項目及組別：一年級班際桌球比賽。
- 四、 比賽日期：114/10/20(一)-11/14(五)每週一二四五中午 12：05 至 13：10。
- 五、 報名日期：即日起至 9/10(三)17:00 報名截止，報名表應繳交至體育組，
9/30(二)中午 12:35 雁翔樓 2F 排球館抽籤。
(未到班級將由體育組進行代抽，不得有異議)。
- 六、 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)
- 七、 報名人數：每班每項報名 2 人(組)為限，每一運動員至多可報名兩項。
- 八、 競賽組別：男子單打、男子雙打、女子單打、女子雙打、混合雙打。
- 九、 規則：單敗淘汰制，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，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)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、 本辦法如有未盡事宜，得隨時修改之。
- 十三、 本辦法呈校長核准後公佈施行，修正時亦同。

國立臺南家齊高中 114 學年度運動會競賽規程暨趣味競賽辦法(草案)

- 一、宗旨：本校為提高技能水準及提倡全民體育活動，促進青年身心健康舉辦校運會。
- 二、日期：田 賽：跳高、跳遠、推鉛球—114/11/5(三)
徑 賽：個人單項預賽—114/11/12(三)
 個人單項決賽—114/12/6(六)
團 體：大隊接力賽、趣味競賽—114/12/6(六)
教職員工：拔河—114/12/6(六)
- 三、地點：本校運動場。
- 四、參加單位：以班級為單位。
- 五、參加資格：凡本校本學期已正式註冊在校學生，且無不適運動之疾病者均得代表該班參加各項競賽。
- 六、分組：
 1. 一年級：男生組、女生組、男女混合組。
 2. 二年級：男生組、女生組、男女混合組。
 3. 三年級：男生組、女生組、男女混合組。
 4. 表演賽：教職員工(分為若干組)拔河暨趣味競賽。

(原班級人數不足可由其他未參加之同年級或低年級班級學生支援補足後報名，4*100 公尺接力除外。)
- 七、競賽項目：
 1. 田 賽：跳高、跳遠、推鉛球。
 2. 徑 賽：100 公尺、200 公尺、400 公尺、4*100 公尺接力、女生 800 公尺、男生 1500 公尺、大隊接力。
 3. 趣味競賽：一、二、三年級二人三腳，三年級筷炙人口、二年級步步高升、一年級蜻蜓點水。
 4. 教職員工：拔河。
- 八、錦標：
 1. 一年級田徑賽錦標。
 2. 二年級田徑賽錦標。
 3. 三年級田徑賽錦標。
 4. 大隊接力錦標一年級混合組、女生組、二年級混合組、女生組、三年級混合組、女生組。
 5. 趣味競賽錦標一、二、三年級。
 6. 精神總錦標(高中部、高職科)。
- 九、競賽方法：
 1. 田徑賽：每班每項報名三人為限，每一運動員可報名參加二項，但大隊接力不在此限。
 2. 1800 公尺大隊接力比賽：一、二、三年級男女混合組比賽人數男生 5 名、女生 13 名，女生組比賽人數 18 名，餘為候補。
 3. 趣味競賽：一、二、三年級男女混合組每班每項報名 10 名，男生 2 名、女生 6 名，比賽人數 8 名，2 名為候補，女生組每班每項報名 10 名，比賽人數 8 名，2 名為候補。
- 十、比賽規則：採用國際田徑規則 2024 中文版，其他項目另行公佈。

十一、各種錦標計算方法：

1. 田徑、趣味競賽：各錄取 3 名。
2. 田徑每項競賽分年級均錄取 6 名。
3. 每項參加人(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)取四名，9 人(組、隊)取五名，10 人(組、隊)以上取六名。

錄取6名時，每項按7、5、4、3、2、1計分。

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。

4. 每項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。
5. 趣味競賽：趣味競賽為二人三腳及各年級趣味競賽項目績分加總計算名次，總分相等時，依序比二人三腳名次，相同時再比各年級項目名次。

十二、競賽程序：各項比賽，秩序由大會競賽組排定。

十三、參加辦法：

1. 各班應於 **114 年 10 月 1 日(星期三)17:00 前**將全部運動員名單，經導師簽名後，由康樂股長親自送到體育運動組。
2. 各班參加競賽，不論任何項目，凡已註冊者，務須出場比賽，不得無故棄權〈因病假或當天有身體不適等特殊因素無法參賽者，請於比賽檢錄時由康樂股長至檢錄處請假，精神錦標不扣分，若未請假則以棄權論，個人項目，**每人扣精神錦標 3 分，團體項目每項次扣精神錦標 3 分**〉。
3. 各班領隊由導師擔任，指導由康樂股長擔任，管理由副康樂擔任，負責各班運動員及本會接洽之責。
4. 領隊會議及裁判會議另行通知。
5. 為提升學校團體榮譽，凡在校運動比賽成績達到校隊標準者，均可參加校隊集訓。

十四、獎勵：

1. 個人項目競賽成績，1、2、3 名頒發金、銀、銅牌及獎狀，4、5、6 名頒發獎狀，以資鼓勵。
2. 運動員創新紀錄者，由大會另給獎品，以資鼓勵。
3. 凡經大會頒獎者，不再另行敘獎。

十五、抗議：

1. 合法之抗議由導師簽章，用書面向大會正式提出，以審判委員之判決為終決。
2. 有關競賽上所發生之問題時，應口頭提出，但須依照規定 30 分鐘內補正手續，各項比賽進行中，領隊及運動員不得當場直接質問裁判員。

十六、本辦法如有未盡事宜，得隨時修改之。

十七、本辦法呈校長核准後公佈施行，修正時亦同。

運動會註冊單填表說明：

1. 填表前請詳閱規程有關參加項目限定之條文規定。
2. 請參賽同學自行確認並無不適該項運動之任何疾病者，始得參加。將參加運動員姓名，正楷列入下面表上姓名座號欄內。
心臟病、各類心血管疾病、氣喘、特殊體質者不得報名。
3. 比賽時必須佩戴號碼布，**114 學年度一年級粉紅色；二年級白色；三年級黃色** (號碼布自備並以體育運動組號碼章印製)，否則取消比賽資格(每張 24 公分*15 公分) 號碼布編號，為各班班號加座號。
(例如：高一 7 班 25 號為 0725；舞一 1 班 2 號為 1102；餐一 1 班 9 號為 1209)
4. 田徑賽單項以三人為限(接力及趣味競賽不在此限)參加者在請在項目下打「v」。
5. **田賽〈跳高、跳遠、推鉛球〉等項目，請確實曾經學過該項技能者，並確認並無不適該項運動之任何疾病者，始得參加。**
6. 趣味競賽每項各以 8 人為正選，候補 2 人，**參加人員不得重覆**，二人三腳是全年級，另一項三年級筷炙人口，二年級步步高升，一年級蜻蜓點水比賽。
7. 1800 公尺大隊接力每班 18 人為正式選手，其餘同學均為候補(病假、特殊體質不適合該運動、請假者除外)。
8. 趣味競賽、大隊接力及個人徑賽決賽均列入運動會精神錦標計分。
9. 班級代碼對照表

高一-1	高一-2	高一-3	高一-4	高一-5	高一-6	高一-7	高一-8	高一-9	高一-10	高一-11	餐一-1	餐一-2	餐一-3	服一-1	服一-2	服一-3
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17

國立臺南家齊高中 114 學年度運動會趣味競賽規則(草案)

一、二人三腳(一、二、三年級參加)

每隊 8 人，2 人一組，以布條綁住內側腳，1 人持接力棒，由起點線預備，聞哨聲，跑至折返點返回，並將接力棒傳給下一組隊員，直至最後一組回到終點線。採計時賽，以各隊所費秒數較少者為優勝，若中途布條鬆脫需於原地綁緊後，繼續比賽(若犯規一次加 10 秒)。

器材：布條每隊各 6 條(每組各 1 條綁腳，最後一組 2 位選手額頭須綁布條以利識別)，塑膠椅 1 把，接力棒一支。

二、三年級：筷炙人口

每隊 8 人，8 人共 1~8 棒，單、雙數棒分別站於起點與折返點，每人單手持一雙筷子，夾著球，由起點線預備，聞哨聲，跑至折返點，將球放置杯子裡，器材(筷子)交給下一棒，跑回起點，以此類推，直至最後一棒回到終點線。採計時賽，以各隊所費秒數較少者為優勝，球落地必須於原地將球撿起再出發，並繼續比賽(若犯規一次加 10 秒)。

器材：布條每隊 1 條(最後 1 位選手額頭須綁布條以利識別)、筷子 1 雙、塑膠椅 2 把、杯子 2 個、球 1 顆。

三、二年級：步步高升

每隊 8 人，每趟 1 人，由起點線預備，聽聞哨聲，跑至折返點疊杯(疊金字塔三層，最底層 3 個；第二層 2 個；最上層 1 個)，疊成字塔後須將 6 個疊杯還原(6 個疊一起)，跑回起點，擊掌換下一棒，直至最後一人回到終點線。疊杯還原過程中，須將疊杯還原並放回塑膠椅上後才能往返(若犯規一次加 10 秒)。

器材：布條每隊 1 條(最後 1 位選手額頭須綁布條以利識別)、疊杯 6 個、塑膠椅 1 把。

四、一年級：蜻蜓點水

每隊 8 人，每趟 1 人，由起點線預備，聽聞哨聲，跑至折返點，將桌球由第一個杯子吹至第二個杯子後，跑回起點，擊掌換下一棒，雙數棒則須將桌球由第二個杯子吹回第一個杯子。採計時賽，杯中水量不足可自行添加，比賽過程若桌球掉落，須將桌球撿起並放回杯子才可繼續進行，否則每次犯規加計 10 秒。

器材：布條每隊 1 條(最後 1 位選手額頭須綁布條以利識別)，杯子 2 個、塑膠椅 1 把、礦泉水瓶 1 個、桌球 1 顆。

114 學年度運動會趣味競賽暨大隊接力報名表

班級：_____

導師：_____

管理(副體育)：_____

隊長(正體育)：_____

趣味競賽每項各以 8 人為正選，候補 2 人，參加人員不得重覆。混合組(2 男 6 女)，男生最多 2 位，女生可以代替男生。

二人三腳 趣味競賽 <input type="checkbox"/> 混合組 <input type="checkbox"/> 女生組						一年級蜻蜓點水 二年級步步高升 趣味競賽 三年級筷炙人口 <input type="checkbox"/> 混合組 <input type="checkbox"/> 女生組					
座號	性別	姓 名	座號	性別	姓 名	座號	性別	姓 名	座號	性別	姓 名

候補名單請填入下方表格

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

大隊接力： 男女混合組 男生最後 5 棒 女生組

捧次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
座號																		
性別																		
姓 名																		

*報名表經導師簽名後，請於 114/10/1(三) 17:00 前繳至體育組。

114 學年度第一學期籃球 3ON3 鬥牛賽報名表

男子組 隊名： 隊長簽名： 男子組 隊名： 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	

※報名表經隊長簽名後，於 114/9/10(三) 17:00 前繳至體育組。

女子組 隊名： 隊長簽名： 女子組 隊名： 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	

※報名表經隊長簽名後，於 114/9/10(三) 17:00 前繳至體育組。

114 學年度第一學期二年級班際 排球賽 報名表

組別：男女混合組 女生組 班級： 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

※報名表經導師簽名後，於 114/9/10(三) 17:00 前繳至體育組。

