

# 臺南市東區崇明國民小學 114 學年度第一學期合作教育盃 一年級班際呼拉圈競賽實施計畫

## 一、依據：

1. 依據「臺南市國民中小學 SH150 實施計畫」辦理。
2. 臺南市東區崇明國小 114 學年度合作教育實施計畫。
3. 依據「臺南市東區崇明國小 114 學年度校務實務計畫」辦理。

## 二、目的：培養學生積極參與運動習慣，有效增強學生體適能與運動技能

## 三、主辦單位：崇明國小員生消費合作社

## 四、協辦單位：崇明國小學務處

## 五、參加對象：本校一年級學生

## 六、比賽日期：114 年 12 月 12 日（五）

## 七、比賽時間：07：50 ～ 08：40

## 八、比賽地點：大籃球場

## 九、比賽辦法：

1. 活動人數：每班 20 人，男女生人數差異不得超過 2 人。
2. 服裝規定：比賽選手統一穿著制服。
3. 競賽方式：
  - (1) 從起點往前跑至定點進行搖呼拉圈 20 下(範圍:膝蓋以上、肩膀以下)。
  - (2) 完成 20 下後，呼拉圈放在籃球場底線外後，折返回起點，擊掌換下一位出發，最後一棒穿號碼衣。
  - (3) 人數全數完成，即比賽結束，依完成時間判定成績。
  - (4) 未依照規定完成動作者，犯規一項加 2 秒，可累計。
4. 比賽分組、比賽場地請參考附件。
5. 挑戰賽：全班事先選出一位最厲害的呼拉圈高手，和其他班級的呼拉圈高手進行魔王關挑戰。挑戰賽關卡是進行三分鐘搖呼拉圈不失敗，或全年級剩下該學生即可獲勝。過程中老師要求的指定動作(雙手舉高、前進、剪刀石頭布…)，我們將選出全一年級最強的【崇明呼拉王】。

## 十、獎勵：

1. 錄取前六名，由校長頒發獎狀及獎品以資鼓勵。
2. 凡參加的學生即可獲得榮譽行政點數 1 點；前六名可再獲得 1 點。
3. 崇明呼拉王-可以獲得神秘小獎品。

十一、本實施計畫如有未盡事宜，得於經理事會通過並陳校長核可後公佈實施、修正時亦同。

附件：比賽分組表（請提前 5 分鐘到比賽場地就位）

| 組別比賽  | 時間                                 | 出賽班級   | 道次   |
|-------|------------------------------------|--------|------|
| 第一組   | 集合時間<br>07:55<br><br>比賽時間<br>08:00 | 101    | 1    |
|       |                                    | 102    | 2    |
|       |                                    | 103    | 3    |
|       |                                    | 104    | 4    |
|       |                                    | 105    | 5    |
|       |                                    | 106    | 6    |
| 第二組   | 集合時間<br>07:55<br><br>比賽時間<br>08:12 | 107    | 1    |
|       |                                    | 108    | 2    |
|       |                                    | 109    | 3    |
|       |                                    | 110    | 4    |
|       |                                    | 111    | 5    |
|       |                                    |        |      |
| 崇明呼拉王 | 08：24                              | 各班一位學生 | 前方場地 |

比賽場地：

