

# 台南市北門區蚵寮國民小學

## 112 學年度上學期健康促進性別平等多元體育競賽計畫

一、 依據：本校校務行事曆、本校體適能實施計畫

二、 目的：

1. 鍛鍊強健體魄。
2. 結合健康促進、健康體位，提供學生多元表演舞台。

三、 實施內容：

1. 樂樂棒球全壘打大賽：

- (1) 時間：112 年 12 月 11 (星期一)上午 8:00~8:50
- (2) 地點：本校操場(遇雨則延期)
- (3) 辦法：比賽分三~四年級、五~六年級組，參賽者揮棒 5 次，棒球落地超過指定距離(三~四年級 25 公尺、五~六年級 30 公尺)最多次者取前三名。

2. 個人、團體跳繩比賽(計次賽)：

- (1) 時間：112 年 12 月 12 日(星期二)上午 8:00~8:50
- (2) 地點：本校操場

辦法：比賽分低、中~高年級，低年級為個人跳繩計次賽，一、二年級每人跳兩次，加總計次，次數多寡排出前三名，一、二年級分開排名，一二年級所有人員皆須參加，中、高年級組團體(4 人)跳繩計次賽，每隊跳兩次加總次數，依施跳次數加總，列出前三名，自由報名，各班最多報名兩隊。

獎勵：依本校校內競賽獎勵辦法辦理給獎。

四、 報名：112 年 11 月 24 日(星期五)起至 112 年 12 月 1 日(星期五)止，詳如附表。

五、 經費：由相關經費支應。

六、 本辦法經校長核定後實施，修正亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

台南市北門區蚵寮國民小學

112 學年度上學期健康促進多元體育競賽報名表

班級:\_\_\_年甲班

1. 樂樂棒球全壘打大賽：

時間：112 年 12 月 11 (星期一)上午 8:00~8:50

地點：本校操場(遇雨則延期)

辦法：比賽分三~四年級、五~六年級組，參賽者揮棒 5 次，棒球落地超過指定距離(三~四年級 25 公尺、五~六年級 30 公尺)最多次者取前三名。

姓名						

2. 個人、團體跳繩比賽(計次賽)：

時間：112 年 12 月 12 日(星期二)上午 8:00~8:50

地點：本校操場

辦法：比賽分低、中~高年級，低年級為個人跳繩計次賽，一、二年級每人跳兩次，加總計次，次數多寡排出前三名，一、二年級分開排名，一二年級所有人員皆須參加，中、高年級組團體(4 人)跳繩計次賽，每隊跳兩次加總次數，依施跳次數加總，列出前三名，自由報名，各班最多報名兩隊。

姓名						

台南市北門區蚵寮國民小學  
112 學年度下學期健康促進多元體育競賽計畫

一、 依據：本校校務行事曆、本校體適能實施計畫

二、 目的：

1. 鍛鍊強健體魄。
2. 結合健康促進、健康體位，提供學生多元表演舞台。

三、 實施內容：

**1. 籃球罰球大師賽**

(1) 時間：113 年 5 月 20 日(星期一)上午 8:00~8:50

(2) 地點：本校籃球場

辦法：比賽分為一年級組與二年級組，各組進行罰球 PK 賽每人投擲 5 球進球數前四名進入複賽。複賽每人投擲 5 球，以進球數取出前三名（球數相同時進行驟死賽，先進球先獲勝）。

**2. 籃球三對三鬥牛比賽**

(1) 時間：初賽—113 年 5 月 22 日(星期三)上午 8:00~8:50

複賽—113 年 5 月 23 日(星期四)上午 8:00~8:50

(2) 地點：本校籃球場

辦法：比賽按照抽籤次序每場兩隊決勝負，每隊 3~4 人組成(不限班級)，每場每隊 3 人上場(至少有一名女生)，每進一球 2 分，罰球 1 分。每場比賽計時 5 分鐘，分數最高者即可晉級。取前三名

四、 獎勵：依本校校內競賽獎勵辦法辦理給獎。

五、 報名：即日起至 113 年 5 月 14 日(星期二)中午 12:00 止，詳如附表。

六、 經費：由相關經費支應。

七、 本辦法經校長核定後實施，修正亦同。

台南市北門區蚵寮國民小學

112 學年度下學期健康促進多元體育競賽報名表

班級:\_\_\_年甲班

1. 籃球罰球大師賽

時間：113 年 5 月 20 日(星期一)上午 8:00~8:50

地點：本校籃球場

辦法：比賽分為一年級組與二年級組，各組進行罰球 PK 賽每人投擲 5 球  
進球數前四名進入複賽。複賽每人投擲 5 球，以進球數取出前三名（球數  
相同時進行驟死賽，先進球先獲勝）。

姓名						

2. 籃球三對三鬥牛比賽

時間：初賽—113 年 5 月 22 日(星期三)上午 8:00~8:50

複賽—113 年 5 月 23 日(星期四)上午 8:00~8:50

地點：本校籃球場

辦法：比賽按照抽籤次序每場兩隊決勝負，每隊 3~4 人組成(不限班級)，  
每場每隊 3 人上場(至少有一名女生)，每進一球 2 分，罰球 1 分。每場比  
賽計時 5 分鐘，分數最高者即可晉級。取前三名

隊名				
班級				
姓名				
隊名				
班級				
姓名				
隊名				
班級				
姓名				
隊名				
班級				
姓名				

# 臺南市北門區蚵寮國民小學 112 學年度上學期校內直笛比賽辦法

一、依據：112 年度教育優先區發展學校特色實施計劃辦理。

二、目的：配合十二年國民教育課程，推行藝術教育，培養學生音樂素養與興趣。

三、報名日期：即日起至 112 年 11 月 28 日（二）止

四、比賽時間：112 年 12 月 4 日（二）上午 8：10～9：30

五、比賽地點：本校穿堂

六、參賽對象：1. 個人獨奏組，各班經由班內初選，選出五位。

2. 團體重奏組，各班經由班內初選，最多三隊。

七、比賽辦法：

1. 採無伴奏方式演奏，分為「獨奏」與「重奏」兩種形式。獨奏形式採低年級、中年級、高年級三組評分，重奏形式不分組評分。

2. 每人（每團）吹奏一首自選曲，可選擇視譜或背譜演出。

（自選曲曲譜於報名時繳交）

3. 「重奏」每人只得報名一組，不可重複報名。

4. 出場順序採抽籤決定，賽程待抽籤確定後於比賽當日公佈。

八、評分標準：

依據以下四個項目來進行綜合評分，90 分以上為「特優」，85～89 分為「優等」，80～84 分為「甲等」，未達 80 分不予錄取。獨奏形式依各年級程度斟酌給分，重奏形式以演奏者的默契為首要考量。本比賽為鼓勵性質，除非曲目有重大錯誤或棄權未上場，再採取不予錄取之評分。

✓ **台風與姿勢**：站姿、眼神、服裝儀容、直笛握法、肢體音樂性。

✓ **運舌與呼吸**：運舌是否清晰不含糊，換氣的時機是否恰當。

✓ **音準與音色**：正確的音準、柔美的音色、適當的力度。

✓ **節奏流暢度**：按照樂譜上要求的速度，不可忽快忽慢或有停頓。

九、評審委員：請校長遴選主任、教師、家長或專家共三人擔任，並採避嫌原則。

十、獎勵：

不論獨奏形式或重奏形式，各組「特優」每人頒發榮譽章 2 張，各組「優等」

每人頒發榮譽章 1 張，各組「甲等」每人頒發榮譽卡 5 張。

十一、經費：由本校相關預算項下支應。

十二、其他：本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦：

主任：

校長：

臺南市112學年度蚵寮國民小學  
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	辦理性別平等體育競賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年8月-113年7月	參加人數	80		
簡述活動內容	1. 透過辦理體育競賽促進班際間交流。 2. 校內推動體育活動，讓學生學習團隊合作及彼此尊重、營造融洽的校園環境			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
<p>說明：辦理校內跳繩比賽，不分性別大家一起同心協力</p>		<p>說明：透過體育競賽的活動營造一個性別平等的學習環境</p>		
				
<p>說明：辦理呼拉圈挑戰賽 大家一起同場競技</p>		<p>說明：辦理校內田徑短跑比賽</p>		

## 臺南市112學年度蚵寮國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	校內直笛比賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年9月- 113年7月	參加人數	64		0
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過辦理直笛音樂陶冶性情並培養穩健大方臺風。</li> <li>2. 校內推動直笛比賽活動，讓學生學習團隊合作及彼此尊重、營造融洽的校園環境</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：辦理校內直笛比賽培養孩子勇敢無畏的臺風		說明：辦理校內直笛比賽培養孩子勇敢無畏的臺風		
				
說明：團隊合作同心協力		說明：團隊合作同心協力		

**臺南市112學年度蚵寮國民小學  
健康促進相關增能活動成果表**

活動名稱	藝術深耕課程推動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112/09-113/07	參加人數	54		12
簡述活動內容	辦理藝術深耕教育活動推動校內蚵粉藝術創作美化校園			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：學生們共同創作-蚵粉藝術 我們的王爺



說明：學生們共同創作-蚵粉藝術 花跳



說明：學生們共同創作-蚵粉藝術 蚵粉鳥



說明：學生們共同創作-蚵粉藝術 瓦盤鹽田