

靜心盃-校內單項體育競賽實施計畫

壹、依據：校內體育比賽實施辦法

貳、目的：1. 提昇學生團隊合作精神、2. 促進學生身心健康、3. 養成良好運動習慣、
4. 凝聚校隊團隊氣氛

參、比賽時間：113 年 4 月～6 月初

肆、辦理方式：

(一)一般學生(非校隊學生)比賽資訊：

內容 項目	年級	比賽時間	比賽場地	比賽內容	負責老師
扯鈴	二、三、四	4/29(一) 12:30	綜合球場	繞圈圈、龍騰虎躍、 直上青雲	賴翎珍
扯鈴	五、六	4/30(二) 12:30		金雞跳架、大輪迴	
跳繩	一、二	5/1 (三)12:35		一、二年級—前跳	韋玉蓮
跳繩	三、四	5/3(五) 12:35		三、四年級—後跳	
跳繩	五、六	5/2(四) 12:35		五、六年級前開叉跳	
桌球	一～五	5/6 - 5/17	桌球練習區	分男、女組單敗淘汰	吳國慶

(二)校隊學生比賽資訊：

內容 項目	年級	比賽時間	比賽場地	比賽內容	負責老師
扯鈴校隊	二～六	5/8(三)二年級 5/10(五)三、四年級 5/9(四)五、六各年級社 團課	綜合球場	拋鈴跳繩、金龍繞玉 柱、雙龍出海	賴翎珍
跳繩校隊	三～六	5/9(四)五、六年級社團課 5/10(五)三、四年級社團課	綜合球場	後拍交叉、體側 跳、開叉二迴旋、 後跳二迴旋	韋玉蓮
武術校隊	二～六	6/5(三) 二年級 6/7(五) 三、四年級 6/6(四) 五、六各年級 各年級社團課	F棟一樓	寒假套路、基本 功、側手翻	陳嘉玲
舞蹈校隊	二～六	5/8(三) 二年級 5/3 (五)三、四年級 5/2(四)五、六年級各年級社 團課	舞蹈教室	朝天蹬、轉圈、翻 功、地板組合、站 姿組合、流動組合	洪彩芯
桌球校隊	二～六	5/6-5/17 各年級社團課 (初賽) 5/18(六)決賽	桌球 練習區	分男、女組，單敗 淘汰	吳國慶

伍、注意事項：

1. 參賽人員一律穿著運動服。
 2. 比賽器具可自備，現場也有提供。
 3. 扯鈴、跳繩：以班為單位，男生、女生每班最多各報名三人。
 4. 扯鈴、跳繩各組比賽時間皆為一分鐘，以累計成功之次數判定勝負，累計成功次數多者為勝。
 5. 拍照：各指導老師、黃雅婷。
 6. 遵守各單項體育比賽規則。
- 陸、獎勵：前六名頒發獎狀，以茲鼓勵。

柒、本計畫經行政會議通過，陳校長核可後實施，修正時亦同。