

中壢高商 110 學年度第二學期

體育活動實施計畫

(附件三)

修訂日期：111.02.18



聯絡人：李允潔 (體育組長)

電話：03-4929871#1312

信箱：laneynice@clvsc.tyc.edu.tw

目錄

壹、	桃園市立中壢高商 110 學年度下學期體育活動實施計畫	2
一、	依據	2
二、	宗旨	2
三、	比賽時間、項目、地點、對象彙整表	2
四、	各項目比賽辦法 (依上表之序號排列)	2
	桃園市立中壢高商 110 學年度第二學期高一班際籃球三對三錦標賽實施辦法	3
	桃園市立中壢高商 110 學年度第二學期高二班際籃球錦標賽實施辦法	4
	5 桃園市立中壢高商 110 學年度第二學期綜職科五人制足球錦標賽實施辦法	5 錯誤! 尚未定義書籤。
	桃園市立中壢高商 110 學年度第二學期水上運動會實施辦法	7
	桃園市立中壢高商 110 學年度第二學期高三班際排球錦標賽實施辦法	錯誤! 尚未定義書籤。
貳、	110 學年度下學期體育活動獎項一覽表	9
一、	110 學年度下學期體育活動	9
	項目：高一班際籃球三對三錦標賽(錦旗)	9
	項目：高二班際籃球錦標賽 (錦旗)	9
	項目：班際五人制足球錦標賽 (錦旗)	9
	項目：水上運動會 (錦旗、獎牌)	9
	項目：高三班際排球錦標賽 (錦旗、獎品)	9
參、	110 學年度第二學期體育活動經費概算一覽表	10

壹、桃園市立中壢高商 110 學年度第二學期體育活動實施計畫

體育委員會通過日期：112 年 2 月 21 日

一、依據

依教育部103年9月26日修訂「各級學校體育實施辦法」第十四條規定辦理。

二、宗旨

為發展學生基本能力、運動技能及增進體育知識；藉由多元化之活動，促進身體健全發展，從團體競賽中，增進和諧之人際關係、培養運動道德，發展良好社會行為。

三、比賽時間、項目、地點、對象彙整表

序	項目	時間/對象	報名時間	抽籤日期	備註
1	體育委員會議	111/02/21	2/14 發會議通知		
2	高一班際三對三 籃球賽	111/3/6-8 高一學生	2/17-2/23 下午 5 時止	3/2(四) 中午 12:30	
3	高二班際籃球賽	111/4/10-13 高二各班		3/30(四) 中午 12:30	
4	綜職科 班際足球賽	111/4/24 綜職科學生			
5	高三班際排球賽	111/5/9-11 高三各班		5/4(四) 中午 12:30	
6	水上運動會	111/5/17-18 5/17 下午高三 5/18 上午高一 5/18 下午高二 全校各班學生	3/30-4/14 止		
7	高三西瓜盃籃球 錦標賽	111/5/22-24(暫) 高三學生			

四、各項目比賽辦法 (依上表之序號排列)

桃園市立中壢高商 110 學年度第二學期高一班際籃球三對三錦標賽實施計畫

一、宗旨：為提昇籃球技術水準及增進班際間之友誼，特舉辦本比賽。

二、主辦單位：學務處體育組。

三、協辦單位：本校男籃隊、女籃隊。

四、比賽日期：111 年 3 月 6-8 日 (星期一~三)。

五、比賽時間：下午 4 點 10 分開始進行檢錄。

六、比賽地點：本校室外籃球場八面、雨天則延賽另行通知。

七、比賽組別：高一男子組、女子組。

八、報名日期：111 年 2 月 17 日 (五)

九、至 111 年 2 月 23 日(四)下午 5 時止。

(一)、請上網報名並於 111 年 2 月 23 日(四)下午 5 時前繳交報名表至體育組。

(二)、報名網址

九、抽籤：111 年 3 月 2 日 (星期四) 中午 12 點 30 分於體育館三樓舉行，每隊應派員參加，未出席隊伍由體育組代抽。

十、比賽規則：

1. 以班為單位，每班男、女子組每組最多報兩隊，每隊限報至少 3 人(未在名單內不得替補上場)，至多 5 人 (同班不得重覆)。
2. 報名後，若因故不克出賽，請派代表至檢錄處請假，若無故棄賽，除違反運動家精神外，亦造成具參加意願學生權益受損，體育組將發給小白單予以警惕。
3. 比賽時間為十分鐘(不停錶)，十一分為獲勝；兩備：延賽另行通知。
4. 團隊犯規超過三次以上加罰二球 (投籃動作犯規罰二球)。
5. 進攻者投籃未進，防守者若搶到球須將球運送到三分線外始可進攻投籃。
6. 發球 (三分線外) 須先傳球，不得逕行運球或投籃。
7. 進攻隊須在二十秒內出手投籃，進攻者不得籃下<限制區>三秒。
8. 得分後交換球權。
9. 比賽時間終止分數相同時；各隊輪流罰球 PK 賽決勝負。
10. 個人犯規滿三次，即犯滿退場。
11. 未盡規則以 2022 年 FIBA 國際籃球規則為準。

十一、獎勵：共取優勝前四名 (第三名並列)，分別頒發錦旗壹面，以資鼓勵。

十二、本實施辦法陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度第二學期高二班際籃球錦標賽實施計畫

- 一、宗旨：為提昇籃球技術水準及增進班際間之友誼，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：學務處體育組。
- 三、比賽時間：110 年 4 月 11 日(一)至 4 月 14 日(四)止(每天 16：00—18：00)。
- 四、比賽地點：本校室內外籃球場。
- 五、比賽組別：本校二年級 (共 16 隊)。
- 六、抽籤：110 年 3 月 28 日 (星期三) 中午 12 點 30 分於體育館三樓舉行，每隊應派員參加，未到者由體育組人員代抽。
- 七、比賽規則：未列入之規則採用 2020 年 FIBA 國際籃球規則為準。
 - (一) 以班為單位：1、2 節為女生，3、4 節為男生出場 (中場不休息)。
 - (二) 比賽時間：採四節制每節 8 分鐘 (暫停 30 秒不停錶、每節限一次) 上半場 1、2 節與下半場 3、4 節之間休息 2 分鐘。※第四節最後兩分鐘停錶。
 - (三) 3 秒鐘規定：進攻者不得在籃下禁區超過 3 秒鐘。
 - (四) 5 秒鐘規定：持球者不得持球超過 5 秒鐘規定 (含發界外球)。
 - (五) 8 秒鐘規定：8 秒鐘須過半場。
 - (六) 24 秒鐘規定：轉換球權投籃出手的時間為 24 秒鐘規定。
 - (七) 比賽結果得分相同時：每班各派 3 男 3 女進行罰球 PK 賽。
 - (八) 每隊球員犯規四次即離場；每節團隊犯規滿四次開始罰球。
 - (九) 雨天備案：游藝館進行，採上下半場(男、女各十分鐘)，各半場可暫停一次 (時間 30 秒)，半場中間休息一分鐘。(若啟動備案會隨時調整賽程)
- 八、獎勵：取優勝前四名 (第三名並列)頒發錦旗。
- 九、罰則：比賽嚴禁辱罵、推打及不合乎運動道德之情事，凡經舉發，視情節狀況，嚴重取消該班資格。
- 十、本辦法陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度第二學期綜職科班際五人制足球錦標賽實施計畫

一、主旨：為聯繫班際間之情誼，提昇本校運動風氣與水準並提供本校學生正當休閒活動特舉辦本活動。

二、比賽日期：111 年 4 月 25 日(一)。

三、比賽地點：游藝館三樓與球場。

四、比賽組別：綜職科全年級。(上半場為女生組比賽；下半場為男生組比賽)

五、比賽抽籤：111 年 3 月 21 日(星期一) 中午 12 時 30 分，於游藝館羽球場舉行，未到的班級由體育組代抽，事後不得異議。

六、比賽規則：

(一)、 球員裝備：

1. 僅准穿著運動服裝及平底運動鞋參賽，同一班級需穿著相同顏色之號碼衣出賽。
2. 可配戴安全帽、手套、護膝等防護裝備參賽。

(二)、 比賽制度：

1. 比賽採循環賽制，分組第一名晉級決賽，分組第二名則並列第三名。
2. 每隊上場球員5人，採無守門員制度。
3. 每場比賽 12 分鐘，採不停錶制分為上、下半場，每半場6分鐘，中場不休息，上、下半場需互換進攻球門。
4. 比賽時間終了若為平手，則進行無守門員罰球點PK賽決定勝負(採2女3男)。

(三)、 裁判執法：

1. 為求比賽順利並以球員安全維護為優先考量，裁判有權調整相關規則與處罰條例，亦有義務在比賽前宣讀規則教育球員。
2. 比賽中，球員就位後由裁判吹哨示意開始踢球，踢球員才可以開始準備踢球。攻守球員均需依照裁判指示。
3. 比賽期間絕對不允許衝撞、鏟球、危險性動作，裁判將對相關犯規加重處罰，屢勸不聽者，得判罰離場不得參賽。
4. 犯規(判罰自由球)：比賽進行中，不得故意用手觸球、衝撞、阻擋、危險動作、鏟球、推人、拉人、踢人、絆人、打人等，及其他不正當或傷害性之意圖及行為。
5. 定位球：邊線球、球門球、角球、自由球等，踢球瞬間球需在靜止狀態，對方球員須離球 5 公尺，若直接射門入網則得分不算，判為對隊球門球；故意延遲踢球 5 秒鐘則判發球權轉換(球門球延遲5秒由對方發角球)
 - (1)、邊線球(出界位置)：球需在線上或線外用腳踢球入場。
 - (2)、球門球：球需在己方球門前用腳踢出。
 - (3)、角球(邊線與球門線交界處)：需在角球區域用腳踢球入場比賽。
 - (4)、自由球(犯規發生位置)：球需在裁判指定位置用腳踢球比賽。
 - (5)、罰球点球(球門前10公尺)：
 - A. 守方球員於罰球區(球門前3公尺半圓)內犯規由對方球隊派人罰踢。

B. 守方於罰球區內，以不正當方式阻擋球與球門之間前進路線（個人或人牆擋住球門等）判罰球點球。

C. 球員於罰球點罰踢（球需在靜止狀態）踢入球門得1分。

6. 移動球門：守方故意移動，判罰球點球；攻方故意移動，判守方球門球。

（四）、 球員替換：

1. 球員替換不限人次，可自行更換球員（比賽球員需先退場，替補球員才可進場）

2. 比賽球員替換需男生換男生，女生換女生。

3. 替換球員須於替補區進行。

4. 若該隊性別出賽球員不足，得派全場皆未出賽之異性球員上場替補。

七、獎勵辦法：各組各入選前四名頒發錦旗，並依本校學生獎勵核定標準予以獎勵。

八、獎勵：共取優勝前四名（第三名並列），分別頒發錦旗壹面，以資鼓勵。

九、本實施辦法陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

110 學年度第二學期水上運動會實施計畫

一、目的：提倡水上活動，培養學生愛好游泳運動習慣。

二、比賽時間：111 年 5 月 17 日(三)下午 1 時本校三年級；

111 年 5 月 18 日(四)上午 8 時本校一年級；

111 年 5 月 18 日(四)下午 1 時本校二年級，各年級分別進行比賽。

三、比賽地點：本校游泳池。

四、比賽組別：高一男、女生組、高二男、女生組、高三男、女生組。

五、比賽項目：個人項目

(一) 50 公尺捷式 (二) 50 公尺自由式 (三) 25 公尺捷式 (四) 25 公尺自由式

團體項目

(一) 16x25 公尺接力

※團體項目每班皆須報名參加。

六、參加人數：

(一) 每班單項限報最多 1 人為限，1 人限報 1 項，接力賽不受此限。

(二) 16x25m 自由式接力：

1.A 組:商經科、國貿科，派出 6 位男生、10 位女生共 16 棒(1-10 棒女生，11-16 男生)

2.B 組:資處科、綜合高中，派出 11 位男生、5 位女生共 16 棒(1-5 女生，6-16 男生)

※各班該性別比賽人數不足，得由另一性別同學代替，代替規則如下：

(1) 全班每人僅能游一棒次，不得重複出賽。

(2) 男生人數不足，得由女生代替出賽。

(3) 女生不足，由男生代替出賽，惟每增加一人次，總成績【加】5 秒*代替人數。

※接力賽最後一棒統一戴紅色泳帽，請班級自行準備，若未準備則取消資格。

七、比賽規則：

(一)、所有比賽皆採計時決賽，一律不准跳水，均在水中蹬牆開始。

(二)、中途停止不得用走(經發現有走步取消成績)，必須完全游達終點。

(三)、接力賽交接時必須以到達者手觸池壁，另一人才可出發，違規者取消成績。

(四)、其他按游泳一般比賽規則。

(五)、患有疾病及身體不適者請勿參加比賽。

八、報名時間：自即日起至 112 年 4 月 14 日中午 12 點止，逾期不受理。

九、報名地點：報名表 (下列兩者都要完成) 報名網址 QR-CODE

1、線上請至此連結填報。

2、(紙本)經導師、體育老師簽名後交至體育組。

十、獎勵：

(一) 各組取前六名，頒發獎狀，前三名加頒發獎牌，體育成績酌量加分。

桃園市立中壢商業高級中等學校 111 學年度第二學期高三班際排球錦標賽實施計畫

- 一、宗旨：為協助學校學生運動社團及提升排球技術水準及團隊合作增進班際間之友誼，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：學務處體育組；協辦單位：本校排球社。
- 三、比賽時間：**110 年 5 月 16 日至 5 月 19 日，星期一起每天放學時間；遇雨賽程順延。**
- 四、比賽地點：本校排球場。
- 五、比賽對象：本校三年級。
- 六、抽籤日期：110 年 5 月 3 日(一)中午 12：30，於體育館三流由康樂股長出席抽籤，未到由體育組代抽。
- 七、比賽規則：
 - (一) 以班為單位：第 1 局為男生、第 2 局為女生、第 3 局為女、男各三人混合出場。
 - (二) 為求比賽賽程順利，全部採用女網高度，唯第三局混合組時男生限制三米線後才能扣球，男生組不在此線。
 - (三) 有前後排限制，後排選手不得攻擊犯規(不得在前排擊排球底部高於網高之球)及攔網犯規。
 - (四) 得分方式：
 1. 得一分：當球隊犯規時，裁判鳴笛，並依據下列規責處罰：
 - (1)、 如果有二次以上連續犯規發生，只算第一次犯規。
 - (2)、 如果雙方犯規同時發生，稱雙方犯規，該球不計，重新比賽。
 - (3)、 若接球隊犯規，則發球隊得一分且繼續擁有發球權。
 - (4)、 發球隊犯規，則對隊得一分且得到發球權。
 2. 勝一局：
 - (1)、 第一局至第二局，先獲得 25 分並至少領先 2 分勝一局(決勝局除外)。
 - (2)、 若比數 24：24 時，則必須領先對隊 2 分為勝一局。(例 26：24、27：25)。
 3. 勝一場：
 - (1)、 獲勝兩局之球隊為該場比賽的勝隊。
 - (2)、 若局數 1：1 時，在決勝局(第三局)之比賽，先獲 15 分並領先對隊 2 分為勝。
 - (3)、 球隊未出場及陣容不完整(男生不足可由女生補)
 - A. 若球隊經由裁判員提醒後仍未出場，則宣布取消資格，以每局 0：25 及該場 0：2 的比數由對隊獲勝。
 - B. 若球隊陣容不完整以致該局或該場不能比賽時，則判該隊於該局或該場比賽失敗，對隊即獲贏得該局或該場所需的分數或分數與局數，未能完成比賽的球隊則維持其原得的分數與局數。
- 八、獎勵：**取優勝前四名頒發錦旗壹面，以資鼓勵。**
- 九、罰則：比賽嚴禁辱罵及不合乎運動道德之情事，一經舉發，該班取消資格。
- 十、本辦法陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

貳、 110 學年度第二學期體育活動獎項一覽表

一、111 學年度第二學期體育活動

項目：高一班際籃球三對三錦標賽(錦旗)

經費項目	比賽分組	第一名	第二名	第三名	合計
錦旗	男子組	1	1	2	4
	女子組	1	1	2	4
總計					8 面

項目：高二班際籃球錦標賽 (錦旗)

經費項目	第一名	第二名	第三名	合計
錦旗	1	1	2	4
總計				4 面

項目：班際五人制足球錦標賽 (錦旗)

經費項目	第一名	第二名	第三名	合計
錦旗	1	1	2	4
總計				4 面

項目：高三班際排球錦標賽 (錦旗、獎品)

經費項目	第一名	第二名	第三名	工作人員	合計
錦旗	1	1	2	0	4
西瓜	3	2	2	1	8
總計					4 面、8 顆

項目：水上運動會 (獎牌)

經費項目	金牌	銀牌	銅牌		合計
高男自由式 25M	9	9	9		27
高女自由式 25M	9	9	9		27
高男捷式 50M	9	9	9		27
高女捷式 50M	9	9	9		27
班級自由式接力	錦旗				24
總計					81 面獎牌、 24 面錦旗

參、 110 學年度第二學期體育活動經費概算一覽表

序	體育活動	經費項目	單價	數量	單位	合計	備註
1.	高一班際籃球三對三錦標賽	錦旗	360	8	面	2,880	
2.	高二班際籃球錦標賽	錦旗	360	4	面	1,440	
3.	班際五人制足球錦標賽	錦旗	360	4	面	1,440	
4.							
5.	水上運動會	獎牌	70	81	面	5,670	
		錦旗	360	24	面	8,640	
		工作人員便當	100	52	個	5,200	
		其他器材	5000	1	式	5,000	由學生游泳池費支應
6.	高三班際排球錦標賽	錦旗	360	4	面	1,440	
西瓜		350	8	顆	2,800		
111 學年度年第二學期體育活動經費花費概算						34,510	

※以上活動經費擬由學務處業務費支應。

承辦人

單位主管

會計室

校 長