

新北市立中平國民中學 108 學年度第 1 學期

健體領域第 2 次教學研究會紀錄

時間：108 年 10 月 30 日 8:00-9:30

地點：四樓會議室

主席：翁正杰

記錄：徐瑤蓮

出席（列）席人員：（詳簽到簿）

一、報告事項：

1. 薦派出去研教師或召集人研習內容報告。

(1) 利用分組方式，體驗桌遊，桌遊結束導入 108 課綱來設計問題，並請學生回答。

(2) 108 課綱素養導向說明。

(3) 利用新北市菸害防制入班宣導，導入 108 課綱的指標，如何進行。

2. 11/6 家長進班觀摩教學，各班統計人數，共 194 人，當天人數只會減少不會增加。

3. 11/5 中午請學生到教務處搬塑膠椅，到各班教室給家長坐。

4. 授課教師請自行事先印製家長簽到表（在教師公開授課表格中），可請觀課教師或學生引導家長簽名。

5. 需檢查通行證，確認是否為本班家長，並提醒家請勿使用手機錄影。

6. 11/6 當天若教師臨時有狀況（病假或事假），請立即聯繫教務處通知家長取消，另行通知舉辦日期。

7. 近期將會收到【學習扶助科技化評量網站】的信件，請所有老師務必登入註冊。

8. 公開授課相關資料皆需上傳雲端

9. 運動會說明：

(1) 報名表繳交要準時。

(2) 今年報名項目新增 200 公尺請老師注意報名。

(3) 11/6 近行抽籤，並開始各項預賽。

(4) 裁判工作時程及內容。

(5) 各單項預賽時間說明。

(6) 單項比賽時的號碼衣，依道次穿。

(7) 各項比賽規則說明：

1) 100 公尺使用蹲踞式起跑，但不一定要使用起跑架。

2) 200 公尺，不搶跑道，若在彎道時踩到線加總時間 5 秒，看踩線犯規需兩名裁判。

3) 大隊接力：

- 服裝需全班一致。
- 學生站接力區的位置要在接力區線裡面，比賽及教學時要注意。
- 第一、二棒彎道時，踩到線加總時間 5 秒。
- 第三棒預備位置的排序，按照起跑順序排位。
- 第四棒以後的排位順序，依據前一棒接到棒次的順序來排位。接力區老師請加以向學生說明。
- 接力棒，誰掉棒誰撿起。

- 接棒犯規加總秒數 5 秒。
- 傳棒後學生避免影響其他道次的學生。
- 單數棒右接右傳；雙數棒左接左傳，不換手。

(8) 導師上午皆跟班，下午大隊接力協助擔任裁判，會分配代導管理學生。

二、討論事項：

1. 運動會－4*200 接力

(1) 4*200 接力，第二棒內縮。

(2) 接棒不限制接棒手

(3) 棒次排序：前二女生後二男生

2. 運動會－大隊接力

(1) 接完棒的學生，安排一個休息區讓學生統一將號碼依歸還。

(2) 起跑犯規，第一次口頭警告，第二次加總秒數五秒。

建議事項：(如有急迫性，請亦口頭知會教務處)

召集人：

翁正杰

教務主任：

教師兼
教務主任 林玲伊

校長：

校長 林裕國

108 學年度中平國中校慶運動會裁判相關事宜

壹、男、女生組 100M:

預賽: 11/11 07:40~09:00

決賽: 12/06 11:00

一、比賽規則:

- (1)採計時預賽，全組成績前六名者參加計時決賽。
- (2)比賽時不得穿釘鞋。
- (3)起跑採蹲踞式起跑(起跑架由個人決定使用與否)，起跑違規乙次即取消資格。
- (4)只能於指定的道次進行競賽，如有違規者，成績不列入計算。
- (5)決賽道次安排採預賽成績最佳依序排至 453627 等六道。

二、裁判分工:

工作	負責人	職責	器材	小義工
發令組	方復興	1. 發令 2. 起跑違規者即取消資格(請選手當場離場)	發令槍(彈) 紅白旗 哨子 遮煙板	
檢錄組	鍾諒鎬 徐瑤蓮	1. 檢錄選手資格 2. 發放號碼衣 3. 安排各場次選手入場	檢錄名單 號碼衣	
終點裁判主任	李淳溢	1. 處理比賽成績各項狀況 2. 通知起點進行刺組比賽 3. 決定成績最後判定	紅白旗 哨子	
計時裁判	陳秋妙 黃郁婷	記錄各組選手時間	碼表	
名次裁判	翁正杰 李淳溢	判定各組選手名次	記錄單	
成績記錄裁判	吳翊汝	記錄各組名次及成績統整 成績記錄登記 成績送學務處製作獎狀	記錄單	
終點檢查裁判	李胤錡	檢查各跑道是否違規	棉線 記錄單	
終點攝影裁判	李胤錡	記錄各組比賽衝線之影像(判斷名次)	攝影機 手機	
器材組	鍾諒鎬 李胤錡	起跑架、遮煙板擺設 號碼衣準備及回收	起跑架 遮煙板	
典禮組	訓育組	獎牌、獎狀製作 通知領獎者至頒獎台領獎	獎狀	

參、班際 4*200M 接力計時決賽(每班四人 2 女 2 男)

決賽:12/5 13:00~14:00

一、比賽規則:

比賽距離：全程共 800 公尺每隊 4 人。

比賽場次：依賽程排定。

比賽規則：1.比賽全程不得穿釘鞋(含足、棒球鞋)。

2.傳接棒必須在“20 公尺之接力區”內完成。

3.搶跑道之規定—於第 1 棒(女生)過彎進入直道通過(搶道標誌)時即可縮減跑道(第 2 棒依照道次安排接棒序位)，第 2 棒接棒後即可搶跑道。

4.各班(年)級請於比賽規定的時間內(15 分前)至規定的檢錄處報到。

5.除上述規定外餘以本校裁判會議規則比賽之。

二、裁判分工:

工作	負責人	職責	器材	小義工
發令組	方復興	1.發令 2.起跑違規者即取消資格(請選手當場離場)	發令槍(彈) 紅白旗 哨子 遮煙板	
檢錄組	鍾誥鎬	1.檢錄選手資格 2.發放號碼衣 3.安排各場次選手入場	檢錄名單 號碼衣	
終點裁判主任	李淳溢	1.處理比賽成績各項狀況 2.通知起點進行刺組比賽 3.決定成績最後判定	紅白旗 哨子	
計時裁判	范雅玲 黃郁婷	記錄各組選手時間	碼表	
名次裁判	陳秋妙 李如平	判定各組選手名次	記錄單	
接力區裁判	翁正杰 徐瑀蓮	安排各棒次順序 檢查各接力區人員		
成績記錄裁判	吳翊汝	記錄各組名次及成績統整 成績記錄登記 成績送學務處製作獎狀	記錄單	
終點檢查裁判	李胤錡	檢查各跑道是否違規	棉線 記錄單	
終點攝影裁判	李胤錡	記錄各組比賽衝線之影像(判斷名次)	攝影機 手機	
器材組	鍾誥鎬	起跑架、遮煙板擺設 號碼衣準備及回收	起跑架 遮煙板	
典禮組	訓育組	獎牌、獎狀製作 通知領獎者至頒獎台領獎	獎狀	

108 學年度中平國民中學班際大隊接力錦標賽比賽規則

1. 所謂「大隊接力賽跑」，意指接力比賽，國中 20 人 x100 公尺，每隊報名至多 35 人，男女生各 10 人，每人跑 100 公尺，女生須先完成前 10 棒次，11~20 棒次始可安排男生。參加大接力賽跑的選手服裝，全隊的式樣、顏色必須一致，如穿著學校運動服，男女生顏色則可不同。褲子穿著應以短褲為限（內穿緊身衣、褲不受限制）。違犯者，如未能於最後一次檢錄前改善，不准出場比賽。比賽中違反，該接力隊將會被取消資格。跑鞋一律為平底運動鞋、不得有顆粒。並且不可赤足參加比賽。
2. 接力區為 20 公尺。只有在接力區內，才能進行起跑、助跑、接力棒傳接。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
3. 在 200 公尺跑道進行之比賽，第一棒必須是分道比賽（選手在彎道跑道時，若踩內線，則每次加總時間 5 秒），第二棒選手通過搶道線後即可不再分道。分道比賽時，選手可以在自己的跑道上標示記號，如使用自粘膠帶，最大面積為 5 公分*40 公分，而且色彩不可混淆跑道上其他永久記號。不分道比賽時，不可在跑道上標示記號。
4. 第三棒之接棒選手順序，應在該接力區裁判指揮下，依檢錄單上之順序排列，第四棒(含)以後之接棒順序，則依前一棒跑出接力區之先後順序，由內到外排列接棒順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序，（違反此規定每隊加總時間 5 秒）。
5. 在整個比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若掉棒時，必須由掉棒者拾回。掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不可由此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手。
6. 接力棒的傳接，開始於接力棒傳交於次一接棒者手中為完成。選手不可穿戴手套或在手中放置物質，以獲得較佳接棒抓力。在接力區內的判定是根據接力棒的位置，而不是根據選手的身體位置。如在接力區外傳接棒，（違反此規定每隊加總時間 5 秒）。
7. 選手在接棒之前和傳棒之後，應留在各自跑道或接力區內，直到跑道通暢，以免阻擋其他選手。若離開自己的位置或跑道，以致妨礙他隊選手進行比賽時，每隊加總時間 5 秒。
8. 用手推動或用其他方法（如場外陪跑）來協助選手者，該隊將會被取消資格。
9. 起跑犯規第一次口頭警告，第二次犯規則該選手取消資格，應立即替換。

新北市中平國中各領域教學研究會討論議題(主題分享)紀錄表

領 域： 健體領域	討論日期：108 年 11 月 4 日
討論地點： 四樓會議室	紀錄者：徐瑀蓮
討論題綱：	

附註：1. 每學期第 1、2 次段考後之教學研究會討論教學相關議題並記錄，主題分享可列入討論題綱。

2. 討論題綱由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求共同研討，以提升教學品質為目標。

討論內容記錄
一、討論運動會相關事宜，詳如附件一。

召集人：

徐瑀蓮

教務主任：

教師兼
教務主任 林玲伊

校長：

新北市中平國中校長 林裕國

新北市立中平國中 108 學年度 27 屆校慶暨社區運動會競賽要點

- 一、依據：本校學生事務處行事曆。
- 二、宗旨：發展全民體育、鼓勵全校師生共同參與育樂活動以調劑身心健康、發揮團隊精神。
- 三、目的：慶祝 108 學年度校慶暨社區運動會，提倡運動風氣、培養團隊精神、促進師生和諧；
藉由校內賽會發掘運動人才，培養優秀運動員，代表學校參加比賽。
- 四、主辦單位：學生事務處 協辦單位：教務處、總務處、輔導處、夜補校。
- 五、舉辦日期：
 - 1、預賽：如附件【預賽賽程表】所示。
 - 2、決賽：108 年 12 月 6 日(星期五)。
- 六、舉辦地點：中平國中綜合運動場。
- 七、競賽組別：
 - 1、田徑團體競賽組別：1.各年級男生組 2.各年級女生組
 - 2、團體趣味競賽項目：教職員工親師社區組
- 八、參加資格：本校全體同學、教職員工及社區組。
- 九、舉辦項目：
 - 一、個人競賽項目：
 1. 男、女生組 100M、200M：7、8、9 年級計時預、決賽。
 2. “心肺適能”挑戰賽：男 1600 M。女 800 M 計時決賽。
 - 二、團體競賽項目：
 - 1.各年級混合組二千公尺大隊接力賽：計時決賽。
 - 2.班際 4*200M 接力計時決賽。
- 十、報名辦法：
 1. 報名方式：報名表於 10/22 體育幹部訓練統一發放給各班體育股長。
 2. 自 108 年 10 月 22 日(二)起各至 11 月 1 日(五)將報名表送交至體育組，11 月 6 日(三)公開賽程抽籤完成報名手續。
 3. 報名人數規定：個人項目每項每班最多報名 2 人，最少報 1 人。(團體競賽及心肺適能挑戰賽不在此限)。每人僅限於 100M、200M 及 4*200M 接力中報名兩項。
- 十一、比賽辦法：
 1. 「心肺適能獎金挑戰賽」參賽人員需達參賽標準方可報名，因配合體適能檢測活動實施，報名時間於 11 月 1 日(五)前由各班體育股長統一報名。
 2. 運動會當日若遇雨延賽，決賽將擇期舉行比賽。
 3. 大隊接力項目，每班限報一隊：每隊男、女各 10 人共 20 人
 4. 個人徑賽前三名同學(班級)發給獎牌，前六名發給獎狀。
 5. 心肺適能獎金挑戰賽男女組前六名獎金依序為 800、600、400、300、200、100 元。
 6. 大隊接力比賽優勝之隊伍各年級前 8 名頒發錦旗乙面。
- 十二、競賽程序：各競賽項目之分組編配，由大會競賽組依據報名人數及參賽成績編配之。
- 十三、比賽規則：
 - 一、田徑賽採用田徑協會公布之最新田徑規則及 107 學年校慶運動會籌備會議訂定之。
 - 二、個人競賽項目規則：
 - 1.體適能獎金挑戰賽：採挑戰制不分年級共分男、女兩組，其參賽成績標準如下：

競賽項目	男 1600m	女 800m
標準(時間)	7.20 (440 秒)	3.55 (235 秒)

2.男、女生組 100M:

- (1)採計時預賽，全組成績前六名者參加計時決賽。
- (2)比賽時不得穿釘鞋。
- (3)起跑採蹲踞式起跑(起跑架由個人決定使用與否)，起跑違規乙次即取消資格。
- (4)只能於指定的道次進行競賽，如有違規者，成績不列入計算。
- (5)決賽道次安排採預賽成績最佳依序排至 453627 等六道。

3.男、女生組 200M:

- (1)採計時預賽，全組成績前六名者參加計時決賽。比賽時候不搶跑道。
- (2)比賽時不得穿釘鞋。
- (3)起跑採蹲踞式起跑(起跑架由個人決定使用與否)，起跑違規乙次即取消資格。
- (4)只能於指定的道次進行競賽，如有違規者，成績不列入計算。
- (5)決賽道次安排採預賽成績最佳依序排至 342516 等六道。

三、團體競賽項目規則一

1.大隊接力(20 人/每班)

比賽距離：全程共 2000 公尺每隊 20 人 / (7、8、9 年級音樂班聯隊參賽、共 20 人，納入七年級比賽)。

比賽場次：校慶當日決賽。

比賽規則：1.比賽全程不得穿釘鞋(含足、棒球鞋)。

2.傳接棒必須在“20 公尺之接力區”內完成。

3.棒次順序— 1~10 女生棒，11~20 男生棒；/(1~10 女生棒，11~20 男生棒)

4.搶跑道之規定—於第 2 棒(女生)接棒後過彎進入直道通過(搶道標誌)時即可自由開始搶跑道。

5.各班(年)級請於比賽規定的時間內(15 分前)至規定的檢錄處報到。

6.除上述規定外餘以本校裁判會議規則比賽之。

比賽辦法：各年級決賽成績取總隊數取前八名。(計時賽)

2.班際 4*200M 接力計時決賽(每班四人 2 女 2 男)

比賽距離：全程共 800 公尺每隊 4 人。

比賽場次：依賽程排定。

比賽規則：1.比賽全程不得穿釘鞋(含足、棒球鞋)。

2.傳接棒必須在“20 公尺之接力區”內完成。

3.搶跑道之規定—於第 1 棒(女生)過彎進入直道通過(搶道標誌)時即可縮減跑道(第 2 棒依照道次安排接棒序位)，第 2 棒接棒後即可搶跑道。

4.各班(年)級請於比賽規定的時間內(15 分前)至規定的檢錄處報到。

5.除上述規定外餘以本校裁判會議規則比賽之。

比賽辦法：各年級決賽成績取總隊數取前八名。(計時賽)

3.團體總錦標

依據各單項成績給予相對成績，各年級總成績第一名者，給予團體總錦標錦旗一面。(體適能獎金挑戰賽不計算在內)

十四、成績計算方式：

1. 個人項目：均錄取前六名，前三名發給獎牌，前六名發給獎狀。
2. 體適能“挑戰”獎金賽：男女兩大組前四名各頒發獎金、獎狀乙張。
3. 團隊競賽：4*200M 接力競賽各年級前 6 名頒發獎牌、前 8 名頒發獎狀。、大隊接力優勝之隊伍，各年級前八名頒發錦旗、獎狀。

十五、領隊會議及裁判會議請各領隊、裁判準時參加。

十六、申訴：若遇比賽爭議在規則上有明文規定者，以裁判之判決為終結。有關競賽疑議，得先以口頭提出，依規定於成績宣佈前二十分鐘內由導師提出合法書面申訴，(領隊(導師)簽章)交由大會競賽組請校長召集審判委員開會仲裁，其他人提出申訴概不

受理。

十七、附則：

一、本辦法如有未盡事宜，請於領隊會議時提付討論決定之，並且得由主辦單位隨時修正之。

二、各項比賽除了不可抗力事件經大會宣佈延期外，均照常舉行。

十八、團體總錦標積分計算方式(體適能獎金挑戰賽不計算在內)

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
100M 男	7	5	4	3	2	1		
100M 女	7	5	4	3	2	1		
200M 男	8	6	5	4	3	2		
200M 女	8	6	5	4	3	2		
4*200M	12	10	8	7	6	5	4	3
大隊接力	15	13	11	9	8	7	6	5

一、各年級取第一名頒發團體總錦標一面

二、成績相同者，以大隊接力的成績決定優勝隊伍。

本辦法經校慶協調籌備會議核准後施行，修正請以中平網站首頁及體育組公佈欄公告為準。

新北市立中平國中 108 學年度 27 屆校慶暨社區運動會

【預、決賽】時程表 (預計)

次序	項 目	賽 別	組 / 隊	時 間	日 期
1	體適能獎金挑戰賽	計時決賽 男生組/女生組	依報名人數	15:45~17:00	11/21(四)
2	九年級 100M 預賽	計時預賽	12 組/84 人	08:00~08:12	11/11(一)
3	八年級 100M 預賽		16 組/ 92 人	08:12~08:28	
4	七年級 100M 預賽		12 組/84 人	08:28~08:40	
5	九年級 200M 預賽	計時預賽	12 組/84 人	08:00~08:30	11/18(一)
6	八年級 200M 預賽		16 組/ 92 人	08:10~09:00	11/15(五)
7	七年級 200M 預賽		12 組/84 人	08:30~09:00	11/18(一)
8	200M 決賽	計時決賽	6 組/36 人	16:00~16:20	11/28(四)
9	4*200M 接力決賽	計時決賽	12 組/252 人	13:05~13:50	12/5(四)
10	100M 決賽	計時決賽	6 組/36 人	10:40~11:10	12/6(五)
11	大隊接力	計時決賽	12 組	13:05~15:00	12/6(五)

* 本次運動會預賽時間若有異動，請隨時注意學校網站之公布為準，體育組不另行通知。

雨天備案時程表

次序	項 目	原定日期	雨備
1	個人項目	依時程表	依據當週 天氣決定
2	200M 決賽	依時程表	依據當週 天氣決定
3	4*200M 接力決賽	12/5(四)	另行決定
4	100M 決賽	12/6(五)	另行決定
5	大隊接力	12/6(五)	另行決定

新北市立中平國中 108 學年度 27 屆校慶暨社區運動會報名表

班級：							
項目		姓名一		姓名二			
男子組 100M							
女子組 100M							
男子組 200M							
女子組 200M							
4*200M 接力		(女 1)		(女 2)			
		(男 1)		(男 2)			
以上項目每班必參加(100M、200M 至少 1 人)，一位學生不得超過兩項							
800M 獎金挑戰賽		(限女性)		(限女性)			
1600M 獎金挑戰賽		(限男性)		(限男性)			
以上項目達標準才可報名(1600M:7 分 20 秒、800M:3 分 55 秒)							
大隊接力報名表							
	座號		座號		座號		座號
隊員 1		隊員 6		隊員 11		隊員 16	
隊員 2		隊員 7		隊員 12		隊員 17	
隊員 3		隊員 8		隊員 13		隊員 18	
隊員 4		隊員 9		隊員 14		隊員 19	
隊員 5		隊員 10		隊員 15		隊員 20	
名單於比賽前皆可更改，如有需要獲獎證明，請於比完賽後將參賽名單繳交至體育組申請。							

體育股長簽名：

導師簽名：

體育老師簽名：



108 學年度第 1 學期 健體 領域 第 2 次教學研究會簽到表

地點：第一會議室

時間：108年10月30日（8時20分時數已核分）

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
1	領域召集人	翁正杰	翁正杰	翁正杰	體育
2	中平國中	蕭雅娟	請假		健教
3	中平國中	彭之音	彭之音	彭之音	健教
4	中平國中	簡佳盈	簡佳盈	簡佳盈	健教
5	中平國中	方復興	方復興	方復興	體育
6	中平國中	李如平	李如平	李如平	體育
7	中平國中	范雅玲	請假		體育
8	中平國中	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	體育
9	中平國中	李淳溢	李淳溢	李淳溢	體育
10	中平國中	李胤錡	李胤錡	李胤錡	體育
11	專任教練	鍾諫鏞	鍾諫鏞	鍾諫鏞	舉重 教練
12	中平國中	陳秋妙	陳秋妙	陳秋妙	體育 代理
13	中平國中	陳貞琇			健教 代課
14	中平國中	蔡欣宜			健教 代課
15	中平國中	吳翊汝	吳翊汝	吳翊汝	體育 組創
16	中平國中	徐瑤蓮	徐瑤蓮	徐瑤蓮	實習 教師

108 學年度第 1 學期 健體 領域 第 2 次教學研究會簽到表

地點：

時間： 年 月 日 (時 分 ~ 時 分)

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
17	列席人員	校長			
18	列席人員	教務主任			
19	列席人員	教學組長			
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					