

『108 學年度-SH150 歸中合作教育盃畢業體育活動』

活動辦法

壹、活動主旨：融入合作教育，提倡正當體育活動，強健學生體魄，增進人際互動，培養學生參與體育活動興趣，建立終身運動習慣，以促進身心均衡發展。

貳、承辦單位：歸仁國中合作社、學務處體育組。

參、活動對象：歸仁國中 108 學年度國三同學。

肆、活動項目：

一、競賽類：團體投籃接力賽；三分球男子組個人賽；中距離女子組個人賽。

二、影片類：花式上籃線上選秀賽。

三、幕後類：活動工作人員甄選(文宣推廣組、場佈執行組、影音主持組)。

伍、活動辦法：

一、競賽類：

(一)對象：

1. 團體投籃接力賽：國三學生，以班級為報名單位。

2. 三分球男子組個人賽；中距離女子組個人賽：國三學生，以個人為報名單位。

(二)服裝：比賽服裝以各班班服或運動服為主(團體賽隊員服裝含衣褲必須統一)。

(三)賽制：採計分制。

(四)日程：06/11(四)至 06/12(五)。

賽程表由學務處體育組另行公告，參賽者須於賽前 15 分鐘進行檢錄。

(五)地點：歸仁國中活動中心籃球場。

(六)器材：比賽用球以體育組提供之比賽球為限。

(七)競賽細則：

1. 團體投籃接力賽

(1)人數限制：男 12 女 8，共 20 人。(依棒次上場，1-12 棒男生；13-20 棒女生)。

(2)比賽規則：

①參賽同學著號碼衣，按棒次於指定位置後方排隊。→指定位置：男生為罰球線；女生為罰球線前 50 公分處。

②每人每輪有兩次投籃機會，第一球在指定位置後，進籃得 2 分；第二球在指定位置前，進籃得 1 分(ps 若有刻意不投籃的情形，裁判將判「重投」指令)。

③每人每輪投第一球時，超線即違規，進球亦不計分；而起跳投籃後，腳落地超線，則不算犯規。

④每場比賽，每隊 1 顆球，每人完成兩次投籃，需將球傳交給下一棒。

⑤球若超出圍布範圍或碰到其他人(選手、工作人員、裁判等)，則為「死球」，裁判宣布「死球」，選手須自行至預備球籃重新拿一顆球繼續比賽(注意：此狀況不停錶)。

⑥比賽時間為 12 分鐘。

⑦最終成績以各班累計之分數高低，擇優採列第 1~4 名。如遇分數相同時，以全班 2 分球進球數較多者獲勝，再相同則名次並列。

⑧整場比賽，不受違例規範。

2. 三分球男子組個人賽、中距離女子組個人賽

(1)人數限制：男生組每班至多 6 位選手；女生組每班至多 4 位選手。

(2)報名時間：109 年 5 月 29 日(五)中午 12:30 前，將個人報名表投入學務處報

名箱。註：個人報名表上之序號，即為出場順序。

(3)比賽規則：

- ①男女選手須在 5 個定點與 2 個加分點，進行投籃，如圖示。
→男子組定點為(約 6.75 公尺)、加分點為(約 8.25 公尺)；
女子組定點為(約 5.8 公尺)、加分點為(約 6.75 公尺)。
- ②5 個定點均給予 4 顆球，前三顆投進得 1 分、第四顆投進得 2 分；2 個加分點均給予 1 顆球，投進得 3 分。
- ③每人限時 1 分鐘。
- ④最終成績以每位選手累計之分數高低，擇優採列第 1~8 名。
- ⑤若選手分數相同時，以完成時間較少者獲勝；若仍相同，則以總進球數較多者獲勝，若再相同，則名次並列。



3. 影片類：花式上籃線上選秀賽。

(1)報名資格：國三同學、男女不拘。

(2)比賽辦法：

- ①選手須自行錄製「花式上籃」影片。
- ②影片時間限 15 秒內(超過於 15 秒處，將予以刪除)。
- ③將影片上傳至指定位置，若有重複上傳影片之狀況，則以最後一次上傳檔案為主。

(3)影片規範：

- ①限 1 人獨立完成花式上籃動作，上籃動作必須一鏡到底、不可剪接。
- ②不得出現任何道具，以及猥褻、不雅等不合儀態之動作、言語、聲音、標語文字等。
- ③服裝以歸中運動服或班服之衣褲為限。
- ④評分著重於籃球技術、動作、特色、創意等。
- ⑤上傳時，請再次檢查影片清晰度(清晰度不佳若影響給分，請自行負責)

(4)比賽日程：

- ①報名時間：06/05(五)下午 5:00 前，請將報名表投入學務處報名箱。
- ②上傳時間：06/05(五)下午 4:00 至 06/07(日)下午 8:00 前，請將影片上傳至指定位置(6/5 下午 4:00 公布，報名同學可提早準備)。
→報名表與上傳影片兩者缺一，將不予受理。
- ③第一階段審察：由評審團進行評分，選出前 12 名，進入第二階段。
- ④第二階段票選：06/12(五)下午 4:00 至 06/14(日)晚上 8:00，由全校三年級同學進行線上投票，投票網址擇日會另行公告。
- ⑤成績計算：第一階段 50%+第二階段 50%，擇優選出特優 2 名、優選 2 名、佳作 4 名。(第一階段最高分者為最佳技術獎；第二階段最高票者為最佳人氣獎)ps 得不足額錄取。

4. 幕後類：活動工作人員甄選

(1)招募對象：國三「未」參加競賽類與影片類的同學、男女不拘，得不足額錄取，

將由體育組另行招募。

(2)工作類別：文宣推廣組、場佈執行組、影音主持組。

(3)報名時間：05/25(一)中午 12:30 前，將報名表投至學務處報名箱。

(4)甄選時間：05/28(四)中午 12:30 (學務處穿堂集合)。

陸、防疫需知：(一)非比賽者，請一律戴上口罩；(二)採單班閉門比賽，不開放其他班級進場。

柒、獎勵：

一、團體賽：第一名 1000 元；第二名 800 元；第三名 600 元；第四名 400 元。

二、個人賽：第一名籃球一顆；第二名至第四名 100 元；第五名至第八名運動飲料。

三、影片類：特優 2 名，籃球一顆；優勝 2 名、最佳人氣獎、最佳技術獎 100 元；佳作 4 名運動飲料。

四、單場 MVP：每場將選出單場 MVP，運動飲料。

『108 學年度-SH150 歸中合作教育盃畢業體育活動』

活動期程

05/25(一)中午 12:30 前	幕後類： 畢業體育活動工作人員甄選	報名截止
05/28(四)中午 12:30	幕後類： 畢業體育活動工作人員甄選	甄選 學務處旁邊穿堂
05/29(五)中午 12:30 前	競賽類： 三分球個人賽(男)； 中距離個人賽(女)。	報名截止
06/05(五)下午 5:00 前	影片類： 花式上籃線上選秀	報名截止
06/05(五)下午 4:00 至 06/07(日)下午 8:00 前	影片類： 花式上籃線上選秀	上傳截止
06/11(四)至 06/12(五) 上午 8:00-下午 4:00	競賽類： 投籃團體賽； 三分球個人賽(男)； 中距離個人賽(女)。	比賽 活動中心
06/12(五)下午 4:00 至 06/14(日)晚上 8:00	影片類： 花式上籃線上選秀	線上投票

賽程表

賽前一週，抽籤後公布

6/12 星期五	6/11 星期四	時間	
場地佈置		8:20-8:50	
		8:50-9:20	第一、二節
		9:20-9:50	
休息			
		10:00-10:30	第三節
		10:30-11:00	第三、四節
		11:00-11:30	
午 休			
		13:20-13:50	第五節
		13:50-14:20	第五、六節
休息			
		14:30-15:00	第六、七節

		15:00-15:30	
--	--	-------------	--

『108 學年度-SH150 歸中合作教育盃畢業體育活動』

競賽類：投籃團體賽

班級：_____

出賽表

棒次	座號	姓名	棒次	座號	姓名	棒次	座號	姓名
1			8			15		
2			9			16		
3			10			17		
4			11			18		
5			12			19		
6			13			20		
7			14					

於比賽檢錄時繳交

導師簽名：_____

剪開

『108 學年度-SH150 歸中合作教育盃畢業體育活動』

競賽類：三分球個人賽(男)；中距離個人賽(女)

班級：_____

報名表

三分球個人賽(男)			中距離個人賽(女)		
序號	座號	姓名	序號	座號	姓名
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		

5					
6					

05/29(五)中午 12:30 前投入報名箱 導師簽名：_____

『108 學年度-SH150 歸中合作教育盃畢業體育活動』

影片類：花式上籃線上選秀

班級：_____ 取

報名表

報名表不敷使用，請至學務處領

班級	座號	姓名
請說明花式上籃動作設計理念		

06/05(五)下午 5:00 前投入報名箱
06/05(五)下午 4:00 至 06/07(日)下午 8:00 前

導師簽名：_____

剪開

『108 學年度-SH150 歸中合作教育盃畢業體育活動』

幕後類：工作人員甄選

班級：_____

報名表

座號	姓名	有興趣類別	座號	姓名	有興趣類別
		1.			1.
		2.			2.

		1.			1.
		2.			2.
		1.			1.
		2.			2.
		1.			1.
		2.			2.

05/25(一)中午 12:30 前投入報名箱 導師簽名：_____