

新北市瑞芳區瑞芳國小 115 學年度六年級班際拔河比賽實施計畫

一、依據：

- (一) 2027 新北市運動樂活系列活動總體計畫。
- (二) 配合本校 SH150 活動，鼓勵學生參與運動，增加在校運動時間。

二、計畫目標：

- (一) 推動校園健身風氣，促進學生身心健康，養成良好運動習慣。
- (二) 結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進國小學童身體健康、增強體適能。
- (三) 強化校園團隊精神凝聚力，以班級為單位落實普及化運動之精神。

三、實施原則：

- (一) 普及原則：鼓勵運動、帶動風潮和風氣為前提，由班際、校際到全國，達到普及化運動之目的，使每一位學生都有參與比賽的機會。
- (二) 合作原則：以班級為單位組隊競賽，強化學童團隊精神之涵養。
- (三) 健康原則：透過課程實施和競賽增進學童運動量，促進身心健康。
- (四) 永續原則：持續積極辦理普及化運動。

四、辦理日期：115 年 12 月 17 日(四)10:30。

五、參與對象：本校六年級學生，以班級為單位。

六、比賽制度：採單淘汰制，複賽、決賽時連續比賽班級休息 5 分鐘後再進行，詳如附件一。

七、比賽規則：

- (一) 參與人數以該年段班級人數最少為限。
- (二) 採三局二勝，每局 1 分鐘。
- (三) 每位選手前後間距以適當距離為原則，可採左右交叉(或同一邊)、站立排列。
- (四) 決勝線標示距離為 2 公尺，先將拔河繩中央標幟紅色絲帶拔過者獲勝。每局時間終了，未拔過決勝線，以拔河繩中央標幟紅色絲帶距離較近決勝線者為勝。
- (五) 動作規範：
 - 1. 拔河繩須從腋下經過，不得將拔河繩以任何形式纏繞雙手，以免受傷。
 - 2. 採自由站立方式，膝蓋可彎曲。
 - 3. 最後一位選手僅握繩，不可背繩。
- (六) 獎勵：取前三名頒發獎狀。

八、本實施計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人： 

學務主任： 

校長： 