

誠正中學桃園分校 108 學年度體育競賽活動成果報告

本校於 109 年 1 月 20 日至 22 日舉辦 108 學年度班際投籃競賽，此競賽為全校性體育活動，其目的為發展學生基本籃球運動技能、倡導正當休閒活動，藉由投籃活動聯繫校際間情感並促進學生身心健全發展，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。

談到籃球的技術，投籃不僅是籃球運動中的基本技能，更是一項重要性技術，在球場上，穩定的投籃命中率可以左右比賽勝負，然而，求勝是「目標」而非「目的」，在練習或競賽過程中發揮運動家精神才是本次競賽的主要目的，因此，為了促進學生投籃技巧及團體合作能力，本次投籃競賽共有兩個比賽項目：

一、「個人三分球大賽」：按班級人數比例每班派二至五位同學參賽，競賽規則為選手站在三分線的五個投籃位置中，須於九十秒內完成二十五球的投籃，此項目除了展現平時的練習成果外，亦考驗選手投籃的協調性及抗壓性，競賽採得分制，選手進球得分越多，成績越優。

二、「團體投籃接力賽」：按班級人數比例每班派一至三隊參賽，接力賽每隊由三名同學組隊，須依規定順序投籃且在六分鐘內完成九個出手位置，此項目增添比賽樂趣，除考驗選手在不同位置投籃的穩定性，更強調團隊默契及合作精神，本項目採計時制，每隊所花費時間越少，成績越優。

為迎接本次投籃競賽，參賽學生努力學習投籃技巧，除了在體育課加強練習外，各班導師也運用時間安排選手自主訓練，在校園內經常可以看到學生在球場揮灑汗水，校園內充滿活力，運動風氣佳，比賽前夕，選手信心滿滿，蓄勢待發。

本次「個人三分球大賽」共計四十名學生報名，「團體投籃接力賽」則有二十六隊報名，在連三日緊湊的賽程中先後進行預賽、決賽，賽況緊張刺激，表現穩定的選手及隊伍分別在決賽中脫穎而出，最終「個人三分球大賽」取出成績前六名選手，「團體投籃接力賽」則取前四名隊伍，由教務科徐科長頒發獎狀、錦旗及獎品。

此次體育競賽提供舞台帶給熱愛籃球運動的學生更多信心與希望，不僅增進學生籃球運動技能，提升校園運動風氣，更重要的是促進學生身心健全發展，培養運動道德並發展良好社會行為，本次活動在歡樂中順利圓滿落幕，師生相當期待下一次的全校性體育競賽。



全校於球場同樂、切磋球技



裁判老師向全校宣讀競賽規定與球場規範



三分球大賽比賽情形



投籃接力賽比賽情形



三分球大賽冠軍選手與徐科長合影



投籃接力賽冠軍隊伍與徐科長合影