

高雄市110學年度「允文允武」閱讀暨運動達人競賽實施計畫

一、依據

- (一) 高雄市110年國民中小學閱讀推動計畫。
- (二) 高雄市政府推動教育部體育署SH150計畫。

二、目的

- (一) 推行全民體育，增進學童身心健康及體適能。
- (二) 發揚普及化運動，提升運動人口，培養規律運動習慣。
- (三) 加強閱讀運動的扎根工作，使閱讀深耕於每位學子。
- (四) 培養學生誠實與信任的人格特質，形塑優良品德。

三、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二) 主辦單位：高雄市政府教育局、財團法人名家文教基金會
- (三) 承辦單位：高雄市立鳳翔國民中學、高雄市仁武區登發國民小學
- (四) 協辦單位：高雄市大社區大社國民小學、高雄市仁武區八卦國民小學、高雄市林園區林園國民小學、高雄市鳳山區忠孝國小

四、參賽組別及對象

- (一) 國小組：高雄市公私立國民小學五、六年級學生。
- (二) 國中組：高雄市公私立國民中學一至三年級學生。

五、競賽活動項目

- (一) 閱讀素養能力檢測
 - 1. 書單範圍：國小組以「喜閱網」、國中組以「愛閱網」及名家文教基金會推薦中文及英文書籍（各組書單詳如附件6）。
 - 2. 命題方式：國小組及國中組每本書命題5題，結合時事及國際議題14題，共64題；皆為四選一之單選題，每題0.5分，共32分。
- (二) 寫作能力檢測：採取3等6級評量等第，將級數乘以3轉換為得分，例如6級得18分、3級得9分、1級得3分(評分標準如附件3)。
- (三) 路跑競技賽：國小組3公里、國中組5公里。積分依各組男女分別依百分比得分對照表計算(如附件4)。
- (四) 籃球：各組時間60秒，於三分線外運球上籃或運球投籃，計分方式對照表請見附件4；影片示範連結：<https://youtu.be/lf4sE5YZzeU>。
- (五) 跳繩
 - 1. 國小組：60秒開叉跳計次，計分方式對照表請見附件4。影片示範連結：<https://www.youtube.com/watch?v=dzQbhHMIGfw>。

2. 國中組：60秒一跳二迴旋計次，計分方式對照表請見附件4。影片示範連結：<https://www.youtube.com/watch?v=YWWBG569p3U>。

六、競賽辦理方式

- (一) 辦理地點：由學校自行規畫合適場地進行各項測驗。
- (二) 競賽日期：**111年3月28日(星期一)起至5月6日(星期五)期間**，由各校自行安排適當時間舉行各項賽事。
- (三) 閱讀素養能力檢測試題由本局統一印製，並於**111年3月25日(星期五)**前依各校報名人數寄達學校。測驗答案於**111年5月9日(星期一)**公告於鳳翔國中允文允武專區，由各校自行批改。
- (四) 寫作能力
 1. 檢測時間國中小皆為50分鐘，由學校擇訂適當時間和地點舉行；競賽用稿紙將併同閱讀素養能力檢測試題統一寄達學校。
 2. 寫作項目批閱請各校根據本計畫所附「寫作能力檢測評分標準說明」（如附件3），由學校自行聘請教師批閱。
- (五) 辦理完成後，請於**111年5月18日(星期三)**前將成果報告word檔(含成績總表)及核章掃描pdf檔(如附件7)上傳至鳳翔國中網站(<https://www.flyjh.kh.edu.tw/>)右方列表「允文允武競賽專區」BeClass系統。檔名請命名為「110允文允武成果報告-○○區○○國中(小)」。
- (六) 校內用報名表及各項作業時程請參考附件1~2。

七、報名規定

- (一) 參加對象及報名資格
 1. 國小組：高雄市公私立國民小學五、六年級學生。
 2. 國中組：高雄市公私立國民中學一至三年級學生。
- (二) 報名方式
 1. 報名日期：自**111年2月21日(星期一)起至111年3月13日(星期日)止**，採學校團報方式，不受理個人報名。
 2. 線上報名：請於報名截止日前至鳳翔國中網站(<https://www.flyjh.kh.edu.tw/>)右方列表「允文允武競賽專區」BeClass報名系統完成線上報名。經家長簽署同意書始得報名，家長同意書請留校備查(如附件5)。

八、活動說明會

- (一) 日期及時間：(學校可擇任一場次參加)
第一場：**111年2月18日(星期五)**上午9時至10時。

第二場：111年2月18日（星期五）上午10時30分至11時30分。

（二）地點：本次說明會採線上方式辦理；會議室連結於報名後另再通知。

（三）報名方式：111年2月17日(星期四)前至全國教師在職進修網「110學年度允文允武競賽活動線上說明會」報名，研習代碼：3327145。請有意申辦學校務請報名以利寄送會議室連結

(<https://www2.inservice.edu.tw/>)。

九、競賽制度及規則：最新消息、競賽規則及注意事項公告於鳳翔國中首頁右方列表 (<http://www.flyjh.kh.edu.tw/>) → 允文允武競賽專區。

十、競賽獎勵

（一）個人參賽獎

1. 入選：選手應全程完成五項競賽項目，其中任四項達標者(達標基準如下表)獲頒入選證書，表現優秀選手再頒發優勝獎金以資鼓勵。

2. 優選：選手應全程完成五項競賽項目，且五項皆達標者(如下表)獲頒優選證書及精美獎品1份。

項次	競賽項目	國小組		國中組	
		男生組	女生組	男生組	女生組
一	路跑 (時間)	3公里		5公里	
		22分鐘內	25分鐘內	40分鐘內	45分鐘內
二	籃球(進球數)	5(含)以上	4(含)以上	6(含)以上	5(含)以上
三	跳繩次數(下)	30(含)以上		25(含)以上	
四	閱讀測驗(題)	32(含)以上		32(含)以上	
五	作文(級分)	3級分(含)以上		3級分(含)以上	

（二）優勝獎金

1. 各校自行評比校內競賽，為鼓勵選手全力以赴，根據達標人數頒發獎金予優秀選手以資鼓勵。

2. 獎勵額度請參考下表，亦可在總獎金額度內由各校自行調整。

達標人數	第一名	第二名	第三名	第四名	總獎金	備註
40以上	1000	700	500	100*20人	4200	前三名獎勵名額為各1名
30~39	1000	600	400	100*15人	3500	
20~29	600	400	300	100*10人	2300	
10~19	500	300	200	100*5人	1500	
5~9	500	300	200	0	1000	

4. 獎金申請方式及注意事項

- (1) 各校務請於**111年5月18日(星期三)前**將成果報告及「選手成績總表」上傳至鳳翔國中網站(<https://www.flyjh.kh.edu.tw/>)右方列表「允文允武競賽專區」BeClass 系統，以憑辦後續獎金核發作業。
- (2) 獎金核發作業由承辦學校(登發國小)彙辦全市各校成果及成績總表，經審核成績無誤後另函公告通知。
- (三) 計畫圓滿完成後，承辦學校及相關協辦人員敘獎事宜由本局另案簽核；各校辦理競賽工作人員(或指導教師)得依「高雄市立各級學校及幼兒園教職員工獎懲標準補充規定」本權責辦理敘獎。

十一、經費補助：補助申辦學校辦理競賽所需行政事務費用，額度如下：

	總參賽人數	單價(單位：元)	備註
一	30人以下	800	1. 包含活動所需消耗品、文具及閱讀測驗及寫作試卷批閱費用等。 2. 試卷批閱費得由各校視需求自行編列。
二	31~60人	1200	
三	61人以上	1500	

十二、公差假：承辦、協辦學校工作人員若於假日辦理活動，得於活動結束後1年內辦理辦理補休1日，惟課務請自理。

十三、未盡事宜請洽本市登發國小呂雅婷老師，電話：(07)372-6033分機34。

十四、經費：本案所需經費由教育局申請教育部專案補助款，以及財團法人名家文教基金會經費支應。

十五、倘遇不可抗力或疫情等因素而有調整辦理方式之必要，主辦單位保留最終審議權。

十六、防疫措施

- (一) 活動辦理前應確實召開防疫會議，確認各項防疫措施落實執行。遵守室內集會活動人數上限之限制，嚴格遵守實聯制、量體溫、加強環境清消、員工健康管理、確診事件即時應變。
- (二) 學校工作人員進入校園，應符合中央流行疫情指揮中心最新公告之COVID-19疫苗接種規範及措施。
- (三) 教職員工生應落實個人防護措施，全程佩戴口罩。辦理運動競賽時，參賽學生需事先造冊，依據中央公告規定配戴口罩，惟上場前及下場後仍需全程佩戴口罩。
- (四) 請配合中央流行疫情指揮中心及市府公告最新防疫措施滾動修正。

十七、本計畫經高雄市政府教育局核准後辦理，其修正亦同。

附件 1

高雄市110學年度○○國中(小)「允文允武」閱讀暨運動達人競賽報名表

	班級	學生姓名	性別	指導教師
	(範例)6年1班	王小明	男	陳大春、林大風
1	年 班			
2	年 班			
3	年 班			
4	年 班			
5	年 班			
6	年 班			
7	年 班			
8	年 班			
9	年 班			
10	年 班			
11	年 班			
12	年 班			
13	年 班			
14	年 班			
15	年 班			
16	年 班			

【校內報名作業參考用，可自行修改。正式報名採線上作業方式】

附件 2

高雄市 110 學年度「允文允武」閱讀暨運動達人競賽作業時程表

項次	日期	工作內容說明
1	1 月	公告實施計畫公文(含書單)
2	2/18 (星期五)	舉辦線上說明會 (國中組 9:00 及國小組 10:30 各一場)
3	2/21~3/13	上網報名時間—限學校團報。 (學校、承辦處室聯絡人、報名人數、學生姓名、班級、性別、指導教師)
4	3/25	鳳翔國中採掛號方式寄出試卷至各校 (份數以報名人數+備份 2)
5	3/28~5/6	各校自辦允文允武競賽
6	5/9	試卷解答於中午 12 點公告於鳳翔國中網站
7	5/9~5/18	各校成果上傳(含照片、成績等)
8	另行通知	獎金發放
9	另行通知	獎金簽領清冊回收

本作業時程供參，實際情形得由主辦學校調整後公告。

附件3

高雄市110學年度「允文允武」競賽閱讀暨寫作能力檢測評分標準說明

一、閱讀項目：分數=答對題數×0.5。例：甲生共答對29題，其得分為19×0.5=14.5(分)。

二、寫作項目

(一)批閱建議：評分過程中，可先區分三等：優(5、6)、佳(3、4)及待加強(1、2)，進而在該等中，依表現高下判斷級數，再從所認定的級別內選取最適當的分數。

(二)寫作分數=級數×3。例：甲生獲得級數為5級，其得分為5×3=15(分)。

等/級數		敘事	抒情
		知性的統整判斷能力。 評量考生正確理解引文、資訊及說明 表達自身看法的能力。	情意的感受抒發能力。 評量考生書寫自身經驗與放飛想像的 能力。
優	6	1. 深入闡述自己觀點，內容充實，論證周延有力，結構謹嚴，文辭流暢 2. 字句妥切，論述嚴謹，邏輯清晰，層次分明，文辭精練	1. 抒發主題的體驗及感受，能依據或連結情境，充分表達自己的體驗，敘寫生動，富有創意，文辭優美者 2. 緊扣主題，情感真摯，深刻描繪體悟，連結美好生活，富於巧思。
	5	1. 說明清楚，敘述暢達，條理分明者 2. 觀點切當，論述清晰，文辭暢達者	1. 敘寫細膩，結構穩妥，文辭順暢 2. 能具體描繪內容，連結美好生活
佳	4	1. 敘述主題說明不夠完整，但對主題描述能結合生活經驗說明自己觀點，文辭亦得宜者。 2. 觀點明確，論證尚稱合理明白，表達清楚，文辭通順者	1. 能大致連結情境，表達自己的體驗，敘寫具體，結構適當，略有創意 2. 能表達主題內容與期待生活的連結，文辭平順
	3	1. 論證平平，生活經驗描述普通 2. 觀點、論述大致合理，文辭尚稱通順	1. 敘寫平實，文辭尚稱通順 2. 能表達主題與期待生活的連結，文辭大致通順
待加強	2	1. 主題敘寫雜亂，文辭拙劣，前後邏輯矛盾，觀點不清，結構鬆散 2. 立場不清，敘述空泛，文辭欠通順	1. 未能恰當連結情境，敘寫浮泛，或偏離焦點，文辭欠通順 2. 僅能觸及主題的簡單描述，文辭不佳、平淺
	1	1. 任意臚列材料組合成篇，立場含糊，文辭不通 2. 舉證鬆散、矛盾，敘述雜亂	1. 敘寫雜亂，文句不通，文辭拙劣，缺乏創意 2. 無法掌握題旨，情感表達不當
補充說明		1. 空白卷、文不對題，或僅抄錄題幹，給予0分。 2. 未遵守其他作答規定，扣1分。 3. 設有字數上限者，書寫內容超出(多於)作答區者，酌扣1分。 4. 視標點符號之使用與錯別字之多寡，斟酌扣分。	

參考來源：大學入學考試中心<https://www.ceec.edu.tw/>

高雄市110學年度「允文允武」競賽運動項目測驗得分對照表

一、路跑(以107學年度競賽成績為依據製訂)

(一)國小組男生

完成時間	得分	完成時間	得分	完成時間	得分
11' 00"以內	30	12' 50"~13' 00"	24	16' 00"~16' 15"	18
11' 00"~11' 10"	29.5	13' 00"~13' 10"	23.5	16' 15"~16' 30"	17.5
11' 10"~11' 20"	29	13' 10"~13' 20"	23	16' 30"~17' 00"	17
11' 20"~11' 30"	28.5	13' 20"~13' 30"	22.5	17' 00"~17' 30"	16.5
11' 30"~11' 40"	28	13' 30"~13' 45"	22	17' 30"~18' 00"	16
11' 40"~11' 50"	27.5	13' 45"~14' 00"	21.5	18' 00"~19' 00"	15.5
11' 50"~12' 00"	27	14' 00"~14' 15"	21	19' 00"~20' 00"	15
12' 10"~12' 10"	26.5	14' 15"~14' 30"	20.5	20' 00"~21' 00"	14.5
12' 10"~12' 20"	26	14' 30"~14' 45"	20	21' 00"~22' 00"	14
12' 20"~12' 30"	25.5	14' 45"~15' 00"	19.5	22' 00"~23' 00"	13
12' 30"~12' 40"	25	15' 00"~15' 30"	19	23' 00"~24' 00"	12
12' 40"~12' 50"	24.5	15' 30"~16' 00"	18.5	35' 00"內完賽	11
				未完賽	6

(二)國小組女生

完成時間	得分	完成時間	得分	完成時間	得分
12' 10"以內	30	14' 30"~14' 45"	24	17' 30"~17' 45"	18
12' 10"~12' 20"	29.5	14' 45"~15' 00"	23.5	17' 45"~18' 00"	17.5
12' 20"~12' 30"	29	15' 00"~15' 15"	23	18' 00"~18' 30"	17
12' 30"~12' 40"	28.5	15' 15"~15' 30"	22.5	18' 30"~19' 00"	16.5
12' 40"~12' 50"	28	15' 30"~15' 45"	22	19' 00"~19' 30"	16
12' 50"~13' 00"	27.5	15' 45"~16' 00"	21.5	19' 30"~20' 00"	15.5
13' 00"~13' 15"	27	16' 00"~16' 15"	21	20' 00"~20' 30"	15
13' 15"~13' 30"	26.5	16' 15"~16' 30"	20.5	20' 30"~21' 00"	14.5
13' 30"~13' 45"	26	16' 30"~16' 45"	20	21' 00"~22' 00"	14
13' 45"~14' 00"	25.5	16' 45"~17' 00"	19.5	22' 00"~23' 00"	13
14' 00"~14' 15"	25	17' 00"~17' 15"	19	23' 00"~24' 00"	12
14' 15"~14' 30"	24.5	17' 15"~17' 30"	18.5	45分內完賽	11
				未完賽	6

(三) 國中暨國際組男生

完成時間	得分	完成時間	得分	完成時間	得分
19' 00"以內	30	23' 45"~24' 00"	24	31' 00"~32' 00"	18
19' 00"~19' 15"	29.5	24' 00"~24' 15"	23.5	32' 00"~33' 00"	17.5
19' 15"~19' 30"	29	24' 15"~24' 30"	23	33' 00"~34' 00"	17
19' 30"~20' 45"	28.5	24' 30"~24' 45"	22.5	34' 00"~35' 00"	16.5
20' 45"~21' 00"	28	24' 45"~25' 00"	22	35' 00"~36' 00"	16
21' 00"~21' 15"	27.5	25' 00"~25' 30"	21.5	36' 00"~37' 00"	15.5
21' 15"~21' 30"	27	25' 30"~26' 00"	21	37' 00"~38' 00"	15
21' 30"~22' 45"	26.5	26' 00"~27' 00"	20.5	38' 00"~39' 00"	14.5
22' 45"~23' 00"	26	27' 00"~28' 00"	20	39' 00"~40' 00"	14
23' 00"~23' 15"	25.5	28' 00"~29' 00"	19.5	40' 00"~41' 00"	13
23' 15"~23' 30"	25	29' 00"~30' 00"	19	41' 00"~42' 00"	12
23' 30"~23' 45"	24.5	30' 00"~31' 00"	18.5	45' 00"內完賽	11
				未完賽	6

(四) 國中暨國際組女生

完成時間	得分	完成時間	得分	完成時間	得分
23' 00"以內	30	27' 00"~28' 00"	24	36' 30"~37' 00"	18
23' 00"~23' 30"	29.5	28' 00"~28' 30"	23.5	37' 00"~38' 00"	17.5
23' 30"~24' 00"	29	28' 30"~29' 00"	23	38' 00"~39' 00"	17
24' 00"~24' 30"	28.5	29' 00"~29' 30"	22.5	39' 00"~40' 00"	16.5
24' 30"~25' 00"	28	29' 30"~30' 00"	22	40' 00"~41' 00"	16
25' 00"~25' 30"	27.5	30' 00"~30' 30"	21.5	41' 00"~42' 00"	15.5
25' 30"~26' 00"	27	30' 30"~31' 00"	21	42' 00"~44' 00"	15
26' 00"~26' 45"	26.5	31' 00"~32' 30"	20.5	44' 00"~46' 00"	14.5
26' 45"~27' 00"	26	32' 30"~34' 00"	20	46' 00"~48' 00"	14
27' 00"~27' 15"	25.5	34' 00"~35' 30"	19.5	48' 00"~50' 00"	13
27' 15"~27' 30"	25	35' 30"~36' 00"	19	50' 00"~52' 00"	12
27' 30"~28' 00"	24.5	36' 00"~36' 30"	18.5	55分內完賽	11
				未完賽	6

二、籃球

國小組				國中組及國際組			
男生		女生		男生		女生	
進球數	得分	進球數	得分	進球數	得分	進球數	得分
10以上	10	8以上	10	11以上	10	9以上	10
9	9	7	9	10	9	8	9
8	8	6	8	9	8	6~7	8
7	7	5	7	8	7	5	7
6	6.5	4	6	7	6	4	6
5	6	3	5	5~6	5	3	5
4	5.5	2	4	3~4	4	2	4
3	5	1	3	1~2	3	1	3
2	4	0	2	0	2	0	2
1	3						
0	2						

三、跳繩(不分組別與性別)

次數	分數	次數	分數
91以上	10	47~54	6.5
86~90	9.5	39~46	6
81~85	9	31~38	5.5
76~80	8.5	21~30	5
71~75	8	10~20	4
63~70	7.5	9以下	3
55~62	7		

附件5

高雄市110學年度「允文允武」閱讀暨運動達人競賽

選手家長（監護人）同意書

本人_____同意就讀_____（學校名稱）之未

成年子女（受監護人）_____參加110學年度「允文允武」

閱讀暨運動達人各項競賽，並已詳閱且同意參賽風險說明所定內容。

此 致

高雄市(立)○○區○○國民中(小)學

選 手（受監護人）簽名：

立同意書人（監護人）簽名：

※參賽風險說明：

- 一、本競賽包含高強度運動競賽，選手報名前請自行確認評估未患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或其他重大疾病等不適宜參加運動競賽之情形，以免發生危險。
- 二、本競賽依不同運動種類性質，可能發生不同的運動傷害，如扭傷、熱傷害、肢體碰撞傷害等，請選手務必於比賽前再次確認身心狀況，並落實熱身及水分、營養補充，降低受傷風險。
- 三、請授權學校領隊、教師或大會工作人員，競賽期間倘選手發生傷害，必要時得逕依緊急傷病處理流程送醫，惟倘選手發生含前述及其他非可歸咎主（承）辦單位之傷害，除相關保險之權益外，其餘責任由選手自行承擔。

附件6

110學年度「允文允武」閱讀能力檢測 中英文閱讀書單一國小組

序號	書名	作者/繪者/譯者	出版社	ISBN	喜閱網 顏色
1	我的房間保衛戰	作者：羅勃·金默·史密斯 (Robert Kimmel Smith) 繪者：張蓓瑜 譯者：趙永芬	小麥田	9789869563604	紫
2	我的虎爺好朋友	作者：海德薇 繪者：王淑慧	九歌	9789864502080	紫
3	目擊證人：你今天目擊了什麼？	作者：張友漁	國語日報	9789577517814	銅
4	一封沒有字的信	作者：鄭宗弦 繪者：李憶婷	文房	9789578602366	銅
5	一個人的單車旅行	作者：廖大魚 繪者：徐至宏	小兵	9789869533560	銀
6	值得認識的38個：細菌好朋友	作者：陳俊堯 繪者：FOREST	國語日報	9789577518187	銀
7	黃洋裝的祕密	作者：林滿秋 繪者：黃立佩	小天下	9789864791750	金
8	通心粉男孩	作者：安德里亞斯·史坦哈弗 (Andreas Steinhofel) 譯者：潘世娟	遠流	9789573277903	金
9	少年廚俠1：兩王的心結	作者：鄭宗弦	親子天下	9789579095464	金
10	英文 When Sophie Gets Angry-- Really, Really Angry	Bang, Molly	Scholastic Paperbacks	9780439598453	

110學年度「允文允武」閱讀能力檢測 中英文閱讀書單一國中組

編號	書名	作者/譯者	出版社
1	跟著達爾文去旅行	盧卡.諾維利(Luca Novelli)著 ; 倪安宇譯	城邦文化出版
2	數學零分的人	安娜.馮塔(Anne, Vantal)著 ; 夏維農譯	宇宙光全人關懷
3	最貧窮的哈佛女孩	莉姿.萊茵(Liz Murray)著 ; 沈台訓譯	商周
4	我聽見石頭在唱歌	張文亮著	校園書房
5	成績單	安德魯.克萊門斯(Andrew Clements)文 ;吳梅瑛譯;唐唐圖	遠流
6	三國演義	羅貫中著	聯經
7	倒風內海	王家祥	玉山社
8	先別急著吃棉花糖	喬辛.迪.波沙達(Joachim de Posada), 愛倫.辛格 (EllenSinger)合著 ;張國儀譯	方智
9	Henry's Freedom Box	Ellen Levine / Kadir Nelson	Scholastic Press
10	Four on the Shore	Edward Marshall作 ;James Marshall繪	東西出版

附件 7

高雄市 110 學年度「允文允武」閱讀暨運動達人競賽

○○區○○國中(小)成果報告

- 一、 辦理時間：111年 月 日
- 二、 辦理地點：
- 三、 參加人數：共 名
- 四、 參與教師：共 名
- 五、 選手成績：為便於精簡作業，請採用「成績清冊檔」(Excel格式，如附件7，活動網站可供下載)，並請依說明確實登錄選手成績。
- 六、 競賽照片(各項測驗請至少提供1張，表格如不敷使用請自行新增)：

說明：	說明：
說明：	說明：
說明：	說明：

承辦人

處室主任

校長