

## 臺南市立安平國民中學 110 年創校 52 週年校慶運動會實施計畫

一、宗旨：提昇校內學生體育風氣，鍛鍊學生強健身體，養成學生爭榮譽，守秩序之民主法治團隊精神，培養積極進取人生觀。

二、主辦單位：學務處

三、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、合作社

四、活動日期：110 年 12 月 3 日（星期五）一天。

五、開幕典禮：12 月 3 日（星期五）AM 8：20。

六、閉幕典禮：12 月 3 日（星期五）PM 15：30。

七、活動地點：本校大操場

八、領隊會議：110 年 11 月 15 日（星期一）14 時 15 分，假視聽教室舉行。

※會前賽時間：110 年 11 月 26 日（星期五）13 時 15 分，操場進行比賽。

九、預演日期：109 年 12 月 2 日（星期四）上午 8 時 00 舉行（全校預演）。

十、競賽組別：一、二、三年級分組競賽

十一、競賽錦標：

（一）大隊接力錦標（二）團隊競賽錦標（三）生活精神教育錦標（四）田徑總錦標

十二、競賽項目：

（1）田徑賽項目：

1、男生組設 100m、200m、400m、1500M、100m x 4 人接力、跳遠、鉛球。

女生組設 100m、200m、400m、800M、100m x 4 人接力、跳遠、鉛球。

2、每項每班男、女分別只能報名 1 人，每人只能報一項個人單項出賽。

3、舉行會前預賽（100m、200m、400m、100m x 4 人接力）全程分道跑，及 800M/1500M 計時決賽。

4、比賽中不可穿釘鞋，不可赤腳參加比賽。

5、100m、200m、400m、100M x 4 人接力賽等各年級分兩組，預賽各組取前兩名及擇優 2 名，共 6 名進入決賽。男子 1500m、女子 800m 採計時決賽（11 月 26 日舉行）。

6、提早起跑（偷跑）者，取消該班資格。100M x 4 人接力賽依據下列規定辦理。

（2）100M x 4 人接力賽：

1、棒次：每一棒次跑一百公尺，共四棒。

2、分成男子組與女子組。

3、比賽中不可穿釘鞋、不可赤腳。

4、各年級各分兩組，預賽各組取前 2 名及擇優 2 名，共 6 名進入決賽。

5、運動員必須在 30M 的接力區（後 20M 前 10M）內完成交接棒，如超出接力區該班加 5 秒。

6、接力比賽中掉棒或未完成傳棒時，必須由傳棒者撿起，再次完成傳棒，如違反規則，該隊則消資格。

7、第一棒提早起跑（偷跑）者加該班級成績 5 秒，第二次提早起跑（偷跑）取消該班資格。



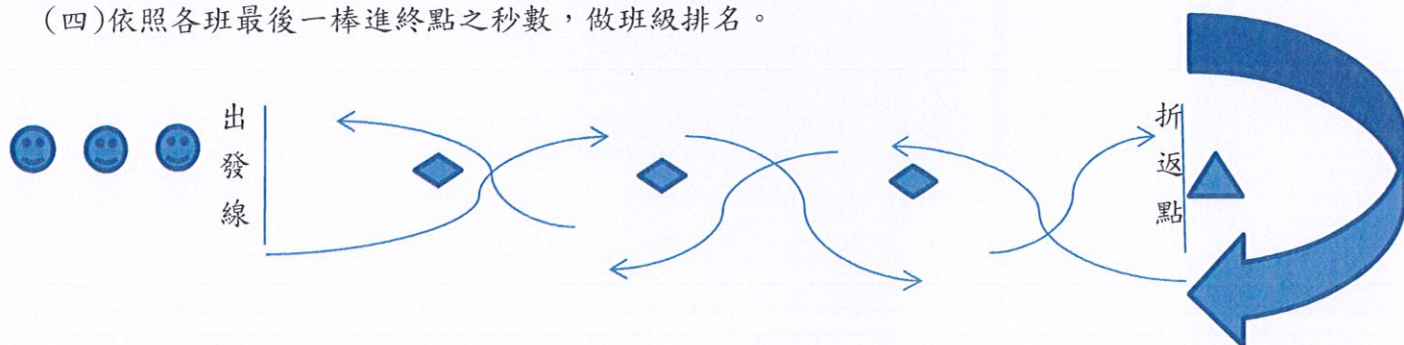
(3) 大隊接力錦標：

- 1、每班 16 人 (女 8 人, 男 8 人)。
- 2、棒次：1 至 8 棒為女生, 9 至 16 為男生。比賽中不可穿釘鞋、不可赤腳。
- 3、各年級各分兩組, 預賽各組取前 2 名及擇優 2 名, 共 6 名進入決賽。
- 4、前三棒必須是分道比賽 (選手在彎道跑道時, 若踩內線, 該隊總時間加 5 秒), 第四棒選手通過標旗後開始搶跑道, 未通過標旗提早搶跑道, 該隊將加總時間 5 秒。
- 5、選手必須在 30M 的接力區 (後 20M 前 10M) 內完成交接棒, 違反此規定之隊伍, 每次違規該隊加總時間 5 秒。
- 6、若傳接棒中掉棒或未完成傳棒時, 須由傳棒者撿起, 再次完成傳棒, 如違反規則, 該隊則取消資格。
- 7、第一棒提早起跑 (偷跑) 者, 第一次該班秒數加 5 秒, 第二次 (偷跑) 該班再加 5 秒, 第三次 (偷跑) 違規該班取消資格。
- 8、第五棒 (包含) 之後接棒選手順序, 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。
- 9、選手在接棒之前和傳棒之後, 應順勢往內切進去操場內, 不可留在跑道上, 以免阻擋其他選手。若違規, 以致妨礙他隊選手進行比賽時, (該隊總時間加 5 秒)。
- 10、每位同學限跑一棒次, 不得重複, 如有違規則取消該班大隊接力資格。(唯班級”男, 女”人數不足時, 可實施重複上場)。

(4) 團隊競賽錦標

1 年級 滾輪胎接力 (14 人)

- (一) 女生 1-7 棒, 男生 8-14 棒。
- (二) 依棒次出發, 依照指定標的路線前進, 繞過三角錐後折返, 將輪胎推回出發線做傳棒。
- (三) 若未依規定之班級, 違規 1 次 (提早起跑、未繞過角標、未過線傳棒、超出賽道影響他班、抬輪胎), 加 5 秒。
- (四) 依照各班最後一棒進終點之秒數, 做班級排名。

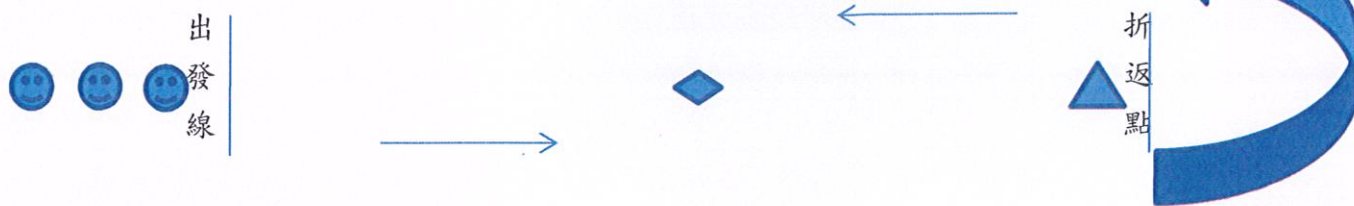


2 年級 兩人三腳接力 (16 人)

- (一) 兩人一組, 綁好腳套, 手持接力棒, 女生 1-4 棒, 男生 5-8 棒 (唯班級”男, 女”人數不足時, 可實施重複上場)。
- (二) 依棒次出發, 依照標的路線前進 (右去左回), 繞過角錐後折返, 跑回出發線做傳棒。
- (三) 若未依規定班級, 違規 1 次 (提早起跑、未繞過角標、未過線傳棒超出賽道影響他班), 加 5 秒。



(四)依照各班最後一棒進終點之秒數，做班級排名。



### 3 年級 蜈蚣接力賽 (18 人)

每班 6 棒(女生 9 人 3 棒，男生 9 人 3 棒)1~6 棒由各班自行排棒次(唯班級”男，女”人數不足時，可實施重複上場)。

1 組 2 顆排球，3 人排成一直線，將排球固定在隊友身上，不得用手持球，向前移動。

第一棒手持接力棒，依照標的路線前進(右去左回)，繞過角錐後折返，回出發線做傳棒第一位過線即可傳棒。

若未依規定之班級，違規 1 次(未繞過角標、未過線傳棒、超出賽道影響他班)，加 5 秒。

(五)前進過程中，球若掉落，第 2 位選手(中間)必須停止前進，將球定位後，整組才能繼續前進。

(六)依照各班最後一棒進終點之秒數，做班級排名。



(5) 生活精神教育錦標：組成生活教育考核小組，分別評分，各年級取前三名頒獎，依開幕秩序 40%、運動團體精神 30%、整潔 30% 等分別評分。

(6) 田徑總錦標：依各項田徑項目名次給 7, 5, 4, 3, 2, 1 分，全校取前六名頒獎。

十三、節目流程：如開幕、閉幕流程表。

十四、依校內競賽辦法進行敘獎。

十五、本實施計畫，經校長核准後，公佈實施。

承辦人：

教師兼體育組組長 柯忠義

單位主管：

教師兼學務處主任 黃俊程

校長：

臺南市立安平國民學校校長 郭憲璋



## 比賽時間表(田徑預決賽)11月26日下午

### 田徑賽(預決賽)13:00~16:00

- 1、一~三年級 400 公尺預賽 (女) 13:20~13:35(檢錄時間 13:00)
- 2、一~三年級 400 公尺預賽 (男) 13:35~13:45
- 3、一~三年級 200 公尺預賽 (女) 13:45~13:55(檢錄時間 13:25)
- 4、一~三年級 200 公尺預賽 (男) 13:55~14:05
- 5、一~三年級 100 公尺預賽 (女) 14:05~14:15(檢錄時間 13:40)
- 6、一~三年級 100 公尺預賽 (男) 14:15~14:25
- 7、一~三年級 100 公尺 x4 接力預賽 (女) 14:25~14:45 (檢錄時間 14:15)
- 8、一~三年級 100 公尺 x4 接力預賽 (男) 14:45~15:00
- 9、一~三年級 800 公尺/1500 公尺 (男女決賽) 15:00~16:00
- 10、一~三年級鉛球決賽 (男) 13:20~14:30(鉛球場檢錄時間 13:00)
- 11、一~三年級鉛球決賽 (女) 14:30~16:00(鉛球場檢錄時間 14:20)
- 12、一~三年級跳遠決賽 (男) 13:20~14:30(鉛球場檢錄時間 13:00)
- 13、一~三年級跳遠決賽 (女) 14:30~16:00(鉛球場檢錄時間 14:20)

## 比賽時間表 12月3日上午

- 1、(各班休息區場地佈置) 07:30~08:00
- 2、運動活動就位(1.裁判人員就位 2.競賽選手就位) 08:00~08:20
- 3、開幕典禮 08:20~09:40
- 4、家長會、補校趣味競賽 09:40~10:00

### 徑賽

- 1、一~三年級 400 公尺決賽 (女) 10:00~10:15(檢錄時間 09:45)
- 2、一~三年級 400 公尺決賽 (男) 10:15~10:30
- 3、一~三年級 200 公尺決賽 (女) 10:30~10:40(檢錄時間 09:55)
- 4、一~三年級 200 公尺決賽 (男) 10:40~10:50
- 5、一~三年級 100 公尺決賽 (女) 10:50~10:55(檢錄時間 10:30)
- 6、一~三年級 100 公尺決賽 (男) 10:55~11:00
- 7、一~三年級 100 公尺 x4 接力決賽 (女) 11:00~11:15 (檢錄時間 10:50)
- 8、一~三年級 100 公尺 x4 接力決賽 (男) 11:15~11:30

### 大隊接力

- 1、一年級大隊接力預賽 11:30~11:45(操場檢錄 11:10)
- 2、二年級大隊接力預賽 11:45~12:00(操場檢錄 11:30)
- 3、三年級大隊接力預賽 12:00~12:15(操場檢錄 11:50)



## 比賽時間表 12 月 3 日下午

### 團隊競賽

- 1、一年級團隊競賽 13：30~13：40(操場檢錄 13：20)
- 2、二年級團隊競賽 13：40~13：50(操場檢錄 13：30)
- 3、三年級團隊競賽 13：50~14：00(操場檢錄 13：40)

### 大隊接力

- 1、一年級大隊接力決賽 14：30~14：40(操場檢錄 14：20)
- 2、二年級大隊接力決賽 14：40~14：50(操場檢錄 14：30)
- 3、三年級大隊接力決賽 14：50~15：00(操場檢錄 14：40)
4. 打掃及整理休息區 15：00~15：30
- 4、頒獎 15：30~16：00
- 5、放學 16：00