

臺南市東區崇明國民小學 113 學年度第二學期四五年級小鐵人競賽實施計畫

一、依據：

- (一) 教育部體育署 SH150 推廣計畫
- (二) 臺南市東區崇明國小 113 學年度合作教育實施計畫
- (三) 臺南市東區崇明國小 113 學年度校務實務計畫

二、目的：

- (一) 推展水域運動，享受運動樂趣，增進學生身心健康。
- (二) 提倡正當休閒活動，提升學生體適能，鼓勵學生熱愛運動，挑戰自我極限，進而面對各種不同挑戰。

三、主辦單位：學務處

四、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、崇明國中游泳池

五、比賽日期：114 年 4 月 30 日（三）上午 7：50~9：20

六、比賽地點：崇明國中游泳池、巴克禮公園（園區規劃路線）及本校操場

七、比賽項目：(一)六年級男子組 (二)六年級女子組 (三)五年級男子組 (四)五年級女子組
(五)四年級男子組 (六)四年級女子組

八、比賽制度：

- (一) 每班參賽選手同時進行 25 公尺游泳（可使用浮板），每位選手完成游泳項目後至轉換區更換路跑服裝，即可進行路跑項目，每人路跑約 1 公里。
- (二) 按照班級分批出發，每次一個班，選手聽到信號後便可以出發開始比賽。
(出發順序為：六年級、五年級、四年級)
- (三) 成績計算：採計時決賽，選手需要連續完成二個運動項目，轉換項目時更換衣服和鞋子的時間，包含在競賽時間內。

九、參賽準備事項：

- (一) 比賽服裝規定：游泳（泳裝+泳帽）、路跑（制服衣褲+號碼衣+運動鞋）。
- (二) 請準備大袋子裝個人物品，另備一套換洗衣物及鞋子。

十、報名：

八、每班參賽人數最多 6 人（以 3 男 3 女為優先，若尚有缺額可由另一性別替補，成績則依男女

九、分開計算），報名表含候補選手最多可報 10 人，如其他班級未報名額滿，其他班級學生亦可補上，報名者須繳交同意書給導師，請導師於 4/19（六）前交報名表至體育組。

十一、賽前說明會：114 年 4 月 29 日（二）中午 12：40（風雨球場），當天發號碼衣。

十二、比賽當天時間及地點：（依當天實際情形為主）

	檢錄時間	出發時間	比賽時間
六年級	7：40 (地點：光電走廊)	7：50	8：10
五年級		7：55	8：25
四年級		8：00	8：35

- (一) 檢錄：唱名三次未到、未著制服衣褲、未著號碼衣者以棄權論。
未列於報名表者，不可參賽。

- (二) 出發：統一由老師帶隊至轉換區放置比賽物品，接著穿著游泳服裝至泳池邊集合。

十三、獎勵辦法：

- (一) 各年級男、女生錄取前八名，前三名頒發獎牌及獎狀，第四名到第八名頒發獎狀；另核予榮譽點數第一名 5 點、第二名 4 點、第三名 3 點、第四~六名 2 點、第七~八名 1 點。

(二) 凡完成比賽者可獲得完賽證明、完賽禮、學務處點數1點及自選榮譽點數1點；未參賽、未完賽、失格者不得領取完賽證明、完賽禮及榮譽點數。

十四、附則：

- (一) 賽前選手應確認自身健康情況，賽中若有身體不適，請立即停止比賽。
- (二) 選手在轉換區脫下的物品，請自行放置於個人包包內，避免遺失。
- (三) 比賽中嚴禁家屬進入賽區(包含轉換區)、碰觸選手、阻礙選手比賽、給予協助或補給等，違者取消比賽資格。
- (四) 選手行進中不得惡意衝撞、阻擋其他選手或偏離比賽路線，違者裁判有權取消資格。
- (五) 賽後依照工作人員指示交回號碼衣，並沿著南側門圍牆至游泳池換裝，換裝完畢後沿南側門圍牆返回班級。
- (六) 本活動純為推廣及體驗運動，當日比賽規範因故與競賽規程不符時，依大會現場裁判為準，選手及家長不得有異議。
- (七) 競賽場地示意圖(附件一)

十五、本實施計畫如有未盡事宜，得於陳 校長核可後公布實施，修正時亦同。

附件一：競賽場地示意圖

(一) 游泳項目場地 (25 公尺)



(二) 轉換區



(三) 路跑動線



(四) 終點區

