

第 71 週年校慶運動會趣味競賽、障礙競賽計畫

110.10.08 主任行政會議通過

一、目的：慶祝創校第 71 週年校慶，提昇校園體育風氣，加強團隊合作精神，促進學生健康體適能，建立學生多元化終身運動習慣，培養健康活力青少年。

二、辦理單位：學務處體育衛生組

三、協辦單位：各處室

四、參加對象：本校學生，以班為單位

五、比賽地點：操場

六、競賽項目：

(一)七年級：穿越時空

(二)八年級：趕球回家

(三)九年級：上籃高手

(四)十年級：夾縫求點

(五)十一、十二年級：勇往直前

七、比賽時間：

(一)比賽時間：10 月 28 日

(二)比賽時間：1. 七年級：穿越時空 10:30-10:50

2. 八年級：趕球回家 10:50-11:10

3. 九年級：上籃高手 11:10-11:30

4. 十年級：夾縫求點 11:30-12:00

5. 十一、十二年級：勇往直前 14:30-15:10

(三)如遇下雨停賽，比賽日期另行通知

八、報名方式：

(一)請各班體育股長於 10 月 20 日(星期三)前報名。

(二)請各班體育股長於 10 月 22 日(星期五)12:30 至學務處進行抽籤。

九、競賽規則：

(一)七年級趣味競賽：穿越時空

1. 比賽人數：40 人參賽。。

2. 每班限參加一隊。

3. 比賽使用器材：。

4. 比賽距離：20 公尺。

5. 比賽方式：

(1)本比賽採用飛盤協會核准之迴收飛盤進行比賽。

(2)比賽時間以 15 分鐘為限。

(3)比賽時間結束，以擲中圈內多者為勝。

(4)每人拿兩個飛盤至丟擲區擲飛盤擲準規定圈內通過（敲到未通過不算），中一個即得一分，無需再擲第二個，每人最多得一分。

(5)飛盤只能在交接區親手交給下一棒，不能隔空使用丟擲方式傳接。

(6)每班可派一人在撿拾區外協助接飛盤（不得跨越），並在交接區交接。

(7)如果時間到為同分，每班得派五人進行加賽。

(8)請著運動服參加比賽。

6. 犯規罰則：

若有違反運動道德事宜，如罵髒話、挑釁別人、不從裁判指示，或違反比賽規定、不可碰觸他班飛盤，如飛盤飛到他班比賽場地，必須等該班做完動作再撿飛盤…等，每警告 1 次不管該人次有無得分皆不算分，並額外再扣一分。

7. 勝負判定：

- (1) 以得分最多的成績排定先後名次。
- (2) 取團體成績前三名頒發獎狀，並依獎勵辦法敘獎以資鼓勵。
- (3) 無故棄權依校規處置。

(二) 八年級：趕球回家

1. 比賽人數：男生 15 人，女生 15 人，後補 2 人。比賽順序由班級排定。
2. 每班限參加一隊。
3. 比賽使用器材：橄欖球、球棍、球門、角錐。
4. 比賽距離：15 公尺。
5. 比賽方式：

- (1) 比賽時一人持球棍趕擊橄欖球前進至正前方角錐，趕球繞過角錐後折返回起點，將球趕進球門，再把球棍交由下一棒接續。
- (2) 由起點出發至角錐，將球趕進球門，再把球棍交由下一棒接續，其餘依此類推。
- (3) 計時決賽。

6. 犯規罰則：

- (1) 每違規一次（故意揮大棒、踢球、故意用身體碰觸球，干擾他人或經裁判認定等）加總成績 5 秒

7. 必須將球趕進球門，再把球棍交由下一棒接續。每次犯規加時 5 秒。

8. 獎懲辦法：

- (1) 採計時決賽方式進行，以最少時間完成比賽之成績排定先後名次。
- (2) 取團體成績前三名頒發獎狀，並依獎勵辦法敘獎以資鼓勵。
- (3) 無故棄權依校規處置。

(二) 九年級：上籃高手

1. 比賽人數：男生 15 人、女生 15 人，後補 2 人。
2. 每班限參加一隊。
3. 比賽使用器材：籃球、角錐。
4. 比賽距離：15 公尺。
5. 比賽方式：

- (1) 每班籃球場於中線各站 20 人，每人運球繞過障礙物至對面上籃，上籃失敗直接折返將球傳給下一棒，方可輪下一棒出發。

（傳球須於中圈內完成）

- (2) 比賽時必須以運球的方式前進，不可把球向前拋或帶球走，比賽時若違反規定，該棒次返回起點重跑，犯規兩次者，將由裁判取消該棒次。
- (3) 雙方班級在該棒次完成上籃並傳球後可獲得一顆桌球，將桌球放入場邊空桶中得一分，依此類推。

(4)雙方班級必須在 4 分鐘內完成 20 個棒次，超時未完成之棒次不予計分。

(以進球時間為標準)。

6. 犯規罰則：

(1)若有違反運動道德事宜，如罵髒話、挑釁別人、不從裁判指示，或違反比賽規定…等，每警告 1 次不管該人次有無得分皆不算分，並額外再扣一分。

7. 獎懲辦法：

(1)於時間內完成 20 棒次後，得分較多者獲勝，若分數相同則以先完成的隊伍獲勝。

(2)取團體成績前三名頒發獎狀，並依獎勵辦法敘獎以資鼓勵。

(3)無故棄權依校規處置。

(四)十年級:夾縫求點

1. 比賽人數：男生 10 人，女生 6 人，後補 2 人。 比賽順序由班級排定。

2. 每班限參加一隊。

3. 比賽使用器材：排球、棍子、角錐。

4. 比賽距離：15 公尺。

5. 比賽方式：

(1)比賽開始，每隊 2 位學生一棒共 8 棒，於起始線前用雙手持塑膠棍身夾住排球。

(2)其他隊員每兩人一組依序排列起始角錐後方，開始競賽後不得更換人員及棒次順序。

(3)學生面對面利用雙手持塑膠棍將排球夾住，前進至正前方角錐，繞過角錐後折返回起點。

(4)夾球學生安全越過終點線後將排球傳給下一組，全程手及身體不可以碰到球，最後將塑膠棍放置指定籃子後，依此類推。

(5)下一組學生持塑膠棍接球繼續比賽。

(6)當學生移動途中球掉落或是手或身體任一部份碰觸到排球，皆須停下來，調整好再出發。

(7)計時決賽。

6. 犯規罰則：

(1)每違規一次（故意揮大棒、踢球、干擾他人或經裁判認定等）加總成績 20 秒。

(2)每次犯規加時 5 秒。

A. 移動途中球掉落或是手或身體任一部份碰觸到排球，經裁判糾正未停下來做調整。

B. 過終點線後未將排球及塑膠棍交放置指定籃子。

7. 獎懲辦法：

(1)採計時決賽方式進行，以最少時間完成比賽之成績排定先後名次。

(2)取團體成績前二名頒發獎狀，並依獎勵辦法敘獎以資鼓勵。

(3)無故棄權依校規處置。

(五) 十一、十二年級:勇往直前

1. 比賽人數：男生 10 人，女生 6 人，後補 2 人。 比賽順序由班級排定。

2. 以類組為單位。

3. 比賽方式：

- (1) 起跑/接力跑：於接力區內傳接信物。
- (2) 直線跨欄：直線跨過障礙物，不能將障礙物弄倒。
- (3) 跳繩：完成 30 下跳繩。
- (4) 匍匐前進：以軀體貼近地面，以手臂和腿的攀爬力量，使身體整體前進的運動。
- (5) 攀爬高台：必須攀爬上軟墊區，並在軟墊上方前進跳下通過。

4. 犯規罰則：

(1) 加罰 20 秒：

若有違反運動道德事宜，如罵髒話、挑釁別人、不從裁判指示，或違反比賽規定…等，每警告 1 次加 20 秒。情節嚴重者取消比賽資格。

(2) 加罰 10 秒：

- A. 撞倒跨欄區的障礙物或從欄架旁走過，未從上方通過。
- B. 未從軟墊區之軟墊上方通過。

(3) 加罰 5 秒：

- A. 未於接力區內傳接信物。
- B. 未完成 50 下跳繩，一下加 5 秒。

5. 獎懲辦法：

- (1) 採計時決賽方式進行，以最少時間完成比賽之成績排定先後名次。
- (2) 取團體成績前二名頒發獎狀，並依獎勵辦法敘獎以資鼓勵。
- (3) 無故棄權依校規處置。

十、獎懲辦法：

1. 國中部取團體成績前三名頒發獎狀，並依獎勵辦法敘獎以資鼓勵。
2. 高中部取團體成績前二名頒發獎狀，並依獎勵辦法敘獎以資鼓勵。
3. 無故棄權依校規處置。

十一、申訴：申訴案由輪值審判委員召集仲裁小組審議，並以仲裁小組之判決為終決。

十二、附則：

- (一) 各班應穿著運動服裝，並依棒次穿著大會提供號碼衣，參加比賽。
- (二) 若有冒名頂替，經查證屬實，則取消全隊比賽資格。
- (三) 參加人員應自行確認健康情況適合參與活動。

十三、本規程由體育衛生組訂定，如有未盡事宜，得由體育衛生組修訂之。

十四、本辦法經主任組長會議通過後，陳請 校長核可後實施，修正時亦同。