

臺北市私立靜心高級中學（中學部）第 75 週年校慶運動會 武術八段錦比賽、趣味競賽、拔河競賽、啦啦隊與障礙競賽計畫

一、目的：慶祝創校第 75 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、游泳池

六、競賽項目：

(一)七年級：武術八段錦比賽

(二)八年級：趣味競賽-籃球霸主之爭

(三)九年級：拔河比賽-同心協力

(四)十年級啦啦隊比賽-熱情奔放

(五)十一年級：水上障礙競賽-勇往直前

七、比賽時間：

(一)比賽(預賽)時間：拔河 10 月 9-17 日

(二)比賽(決賽)時間：1. 七年級：武術八段錦比賽 10 月 30 日 08:50-09:00

2. 八年級：趣味競賽-籃球霸主之爭 10 月 30 日 16:10-16:30

3. 九年級：拔河比賽-同心協力 10 月 30 日 16:40-16:50

4. 十年級啦啦隊比賽-熱情奔放 10 月 31 日 14:00-14:40

5. 十一年級：水上障礙競賽-勇往直前 10 月 30 日 17:00-17:30

(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 3 日(星期五)前上網填報資料。

比賽報名網址：<https://forms.gle/wtevXFqCocqwpHd7>



(二)抽籤：

1、年級：拔河比賽：體育股長於 10 月 3 日(星期五)12:30 至學務處進行抽籤。

2、其他比賽項目：請各班體育股長於 10 月 13 日(星期一)12:30 至學務處進行抽籤。

九、競賽規則：

(一)七年級：武術八段錦比賽

1. 參加對象：七年級全班，以班為單位。

2. 比賽辦法

- (1)八段錦共八式，每式做 2 遍。
- (2)七年級全班都要參加，除了請假及特殊情況，少一位學生扣總成績 5 分。
- (3)須經由指定路線行進出場。

3. 比賽評分方式

- (1)進出場秩序 10%、。
- (2)進出場的整齊度 10%。
- (3)武術動作標準度 40% 。
- (4)武術動作整齊度 30%
- (5)服裝儀容 10% 。
- (6)全班都要參加，每少 1 人減總成績 5 分。(防疫假、公假……………除外)

4. 比賽細則：

- (1)比賽八段錦共八式，每式做 2 遍。
 - (2)班級出場，經指定路線行進到指定地區進行演出。
 - (3)參賽隊伍一律由班級等待區以快步進場即開始評分。
 - (4)為求比賽流暢，比賽結束隊伍一律跑步出場，回到班級等待區。
 - (5)由全體評分教師評定分數，以評分的總和做比較，分數較高者為優勝。
5. 得分相同時，以最高分數之高低決定其名次，如果分數亦相同時，再以次高分數之高低決定名次

(二)八年級：趣味競賽-籃球霸主之爭

1. 比賽人數：男生 12 人、女生 12 人，男女後補員各 2 位共 4 位人員。
2. 每班限參加一隊。
3. 比賽使用器材：籃球、角錐。
4. 比賽距離：半場籃球場
5. 比賽方式：

(1)每班籃球場於中線各站 24 人，單棒女生、雙棒男生以此交錯站立，每人運球至籃筐前投籃，投籃到進為止才能折返將球傳給下一棒，方可由下一棒運球出發。

(接棒須雙方雙腳於中圈內完成傳球，否則重傳)

(2)女生需在衝撞免責區線外投進 1 球算完成、男生須在禁區線外投進 1 球算完成。

(若腳踩線投進算犯規須加 5 秒鐘，若跨線投進則不算進需重投籃一次)

(3) 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。

(4)雙方班級必須在 10 分鐘內完成 24 個棒次，超時未完成之棒次將暫停比賽。

(以進球時間為標準)。

(5) 每位候補人員可於比賽期間擔任救援投籃員一次，例如有參賽員一直投不進，可由該隊隊長（每班最後一棒為隊長）向裁判提出更換為候補人員投籃即可，但只能男換男、女換女為原則。

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 次於比賽結束時間額外再加 10 秒鐘，以此類推。

7. 獎懲辦法：

- (1)於時間內完成 24 棒次後，時間最短班級獲勝，若時間相同則再推派 6 人加賽。
- (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。

(三)九年級：拔河比賽-同心協力

1. 比賽人數：男生 10 人、女生 10 人（6 人候補）。

第三節:必須更換 10 位(5 男 5 女) 這場比賽沒上過場學生上場

2. 每班限參加一隊。
3. 比賽使用器材：拔河繩、護具。
4. 比賽距離：15 公尺。
5. 比賽辦法：
 - (1)依照國際拔河運動比賽規則，比賽規則依照學校場地及學生狀況做調整。
 - (2)競賽距離：中線左右各 2 公尺，共設 3 點，中點線拉至本方預備線即為勝方。
如一分鐘內勝負未分，一分鐘時間到以中線點較靠近本方預備線的一方為獲勝。
 - (3)二端線：第一次採線或超過線警告乙次，必須 5 秒內回比賽場地，繼續比賽。
第一次採線或超過線或未 5 秒內回比賽場地，該場判輸。
 - (4) 代表人數： 20 人~男生 10 人、女生 10 人（6 人候補）。
 - (5) 服 裝：運動服。
 - (6) 比賽採每場三戰二勝制，採單淘汰制。
 - (7) 集合時間：室外籃球場(雨天綜合球館)集合(請老師帶隊至加油區觀看戰況)。
6. 競賽規則：
 - (1)比賽全程不得穿釘鞋（含足、棒球鞋）。
 - (2)比賽期間未聽到哨聲或槍響起請勿放繩。
 - (3)請勿繞臂纏身以免受傷，最後一位學生必須穿防護衣。
 - (4)各班應於比賽前 10 分鐘至檢錄處進行檢錄，每場比賽不得遲到逾五分鐘，否則以棄權論。
 - (5)參觀同學不得進入比賽場地，違者取消該班比賽資格；每場比賽可有 4 人在場發號施令加油助陣，但不得接觸比賽，違者以本場失敗論。
 - (6)無故棄權者全體隊員記警告乙次。
 - (7)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。
 - (8)於比賽場地爭吵、鬥毆或對裁判不敬者，記大過乙次並取消該班比賽權。

(四) 十年級啦啦隊比賽-熱情奔放

1. 隊伍組成：以班級為單位，全班參加。
2. 比賽場地範圍：18 公尺 x 20 公尺。
3. 音樂、服裝、道具：自選。
4. 口號:以健康促進、愛滋防治、環境教育、生命教育、愛校、愛班特色為主。
5. 評分項目：
 - (1)整齊性、熟練性：40%。
 - (2)隊形變換、動作設計：30%。

- (3)歡呼、口號：15%。
- (4)服裝搭配、道具運用：15%。
- (5)演出時間掌握：自主持人宣布進場至表演結束退場，演出時間未達3分30秒或超過5分30秒，扣總分1分。
- (6)違反安全規則扣分：演出時如出現安全規則中(附件一)禁止動作扣總分1分。
- 6.安全規則：動作規定請遵守啦啦舞競賽安全守則。如附件一。
- 7.警告:若有違反運動道德事宜，如罵髒話、挑釁別人、不從裁判指示…等，每警告1次，警告3次將取消班級比賽資格。
- 8.附則：
 - (1)敬請各班導師愛心督促及鼓勵參與。
 - (2)抽籤時繳交音樂檔且格式須為MP3檔案類型，並應在該項比賽報到時聽從工作人員指示播放。
 - (3)所需比賽服裝以團隊為主，各班自行準備，並不得有暴露或妨害健康形象之情事，參賽單位應自行準備清潔用具清掃比賽場地，使其回復原貌，以利下一隊伍進行比賽；場地之恢復標準以大會之認定為主，若不服或未達標準則扣總平均3分。
 - (4)班級練習時以放學下課時間在操場練習，指導老師要在場，以維護安全，並不妨礙其他班級安寧為原則。
 - (5)身體不適合劇烈運動者請勿報名參加。
 - (6)比賽時如遇特殊事故必須改期或補賽時得由體育組宣布，各參加班級務必遵守。
- 9.附則：
 - (1)比賽前3週星期四及五中午時間，可從事練習。場地另行分配。
 - (2)參賽單位練習時請注意安全，應於操場寬闊安全場地練習，並請注意音量，勿影響其他班級之上課。

(五)十一年級:水上障礙競賽-勇往直前

- 1.比賽人數：(1)男生14人，女生8人，後補2人。比賽順序由班級排定。
 - (2)若組內某性別可上場人數不足人數時，可由同性別已上場同學多跑一個棒次，每個棒次，但不得連續跑二個棒次。
- 2.以班為單位共分三組：
 - 第一組:十一誠，第二組:十一愛，第三組:十一熱。
- 3.計時決賽
- 4.比賽方式：
 - (1)潛水挑戰：參賽者需要潛水通過障礙物。
 - (2)攀爬障礙：設置在水中的障礙物，參賽者需要攀爬過去才能繼續比賽。
 - (3)救生圈擲準：救生圈用童軍繩綁好，將救生圈擲入目標點，再將救生圈放回籃子。
 - (4)25公尺游泳：參賽者需要在泳道游泳25公尺到終點，跟下一位學生交接。
- 5.採計時決賽方式:以最少時間完成比賽之成績排定先後名次。
- 6.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. 撞倒障礙物區子的障礙物或未完成比賽規定方式
- B. 救生圈擲準沒進，或未將救生圈放回籃子。

(3) 加罰 5 秒:

- A. 未於接力區內完成交接。
- B. 比賽中，若遭裁判登記違反競賽規則者(除以上說明外)，每登記一次違規加時 5 秒，以此類推。

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) 每人必須參加一項運動會之項目

(除非個人身體狀況不允許運動，並提供醫生證明無法參加比賽)

(二) 各班應穿著運動服裝，如須穿號碼背心項目，依棒次穿著大會提供號碼衣，參加比賽。

(三) 若有冒名頂替，經查證屬實，則取消全隊比賽資格。

(四) 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。