國立卓蘭高級中學 114 學年度運動會競賽規程

112 年 9 月 12 日經運動會籌備委員會會議通過

113 年 9 月 4 日經運動會籌備委員會會議通過

114 年 9 月 16 日經運動會籌備委員會會議通過

- 一、依據：依教育部頒定台(九一)參字第 91091848 各級學校體育實施辦法辦理。
- 二、宗旨：為慶祝校慶並提倡全民體育，鍛鍊強健體魄，培養運動風氣，促進師生情感交流，發揮互助合作精神，以達成教育目的，特舉辦此運動會。
- 三、主辦單位：國立卓蘭高級中學學生事務處、體育運動組。
- 四、協辦單位：訓育組、生輔組、生教組、衛生組、社團活動組。
- 五、日期：中華民國 114 年 11 月 7 日星期五。
- 六、地點：本校運動場。
- 七、參加對象：本校全體師生。
- 八、競賽分組：

A 組：國中男生組。	G 組：高中、職女生組。
B 組：國中女生組。	H 組：高中、職男生組。
C 組：國中一年級男女混合組。	I 組：高中男女混合組。
D 組：國中二年級男女混合組。	J 組：教職員工組。(行政單位、高中部教職員、高職部教職員、國中部教職員)
E 組：國中三年級男女混合組。	
F 組：進修學校組。	
- 九、競賽項目：
 - (一)田賽：
 - 跳遠(國中男、高中男、高中女)。
 - 壘球擲遠(高中女、國中女)。
 - (二)徑賽：
 - 100 公尺(男、女)。
 - 200 公尺(男、女)。
 - 400 公尺接力(男、女和混和組，其中第一三棒女生、二四棒男生)
 - 800 公尺(限體適能 800M 高女成績 5 分內參加/國女 5:20 內參加)。
 - 1500 公尺(限體適能 1600M 高男成績 7 分內參加/國男 7:30 內參加)。

※800/1500 公尺取 12 名進入決賽。
 - (三)大隊接力競賽。
 - (四)趣味競賽：團體跳繩；反應球挑戰賽。
 - (五)科際盃拔河：普科、商貿科、資電科、幼保科、應英科和國中部。

項目	一百公尺	二百公尺	八百公尺	一千五百公尺	四百公尺接力	四百公尺混合接力	跳遠	壘球擲遠	大隊接力	趣味競賽	科際盃拔河
國中男子組	√	√		√	√		√				
國中女子組	√	√	√		√			√			
國中部男女混合組						√					
國一男女混合組									√	√	
國二男女混合組									√	√	
國三男女混合組									√	√	
高中男子組	√	√		√	√		√				
高中女子組	√	√	√		√		√	√	√		
高中部男女混合組						√			√		
國中部 12 人組										√	
高中職 8 人組										√	
高中職 16 人組										√	
全校											√

十、競賽方法：

- (一)田徑賽共分為八大組，每班每項限報名二名，每人限報二項（接力賽、趣味競賽不在此限制），800公尺和壘球擲遠限女生參加，1500公尺項限男生參加。徑賽8道按通則，依報名人數分N組，是1組:直接決賽，2組，取3擇2名，3組，取2擇2，4組，取1擇4，5組，取1擇3，6組取1擇2。

※800/1500M 取前 12 名進入決賽。

- (二)大隊接力：設大隊接力錦標，唯不列入班級總成績。高中職各班視班級男女人數，選擇一組參加。(備註:人數不足班級，由體育老師同年級或同科不同年級調整人力，聯隊至多三班併)

大隊接力分組：

- 國中部一、二、三年級男女混合組：每組參加人數 12 人，

男生 6 人(偶數棒)，女生 6(奇數棒)人。

- 高中職男女混合組：每組參加人數 14 人，男生 7 人(偶數棒)，女生 7 人(奇數棒)。
- 高中職女生組：每組參加人數 14 人。
- 進修學校組：參加男女混合組參加人數 10 人男女各 5 人，每人跑 125 公尺。

(三)趣味競賽：設趣味競賽錦標，唯不列入班級總成績。

(四)科際盃拔河：設拔河競賽錦標，唯不列入班級總成績。

【團體跳繩】

◇組別分組：國中部一、二、三年級男女混合組；高中職 8 人和 16 人男女混合組(高中職組各班擇一組別報名)。

◇規則說明：各組在一分鐘內能跳幾次，累計以次數多者為勝。

- 國中男女混合組：以一組 12 人(拉繩 2 人，中間站 10 人)。
- 高中職 8 人組：以一組 8 人(拉繩 2 人，中間站 6 人)。
- 高中職 16 人組：以一組 16 人(拉繩 2 人，中間站 14 人)。

【科際盃拔河】

*組別分組：普科、商貿科、資電科、幼保科、應英科和國中部男女混合組；8 男 8 女(男生數不足可補女生，全女組 17 人)

【反應球挑戰賽】

◇規則說明：

- 反應球有各式難度，以抽籤方式決定你要挑戰的球。
- 單手平舉把球放在與肩同高向下自由落到地上，彈起後接住，可用單手或雙手接球，接到五次即完成挑戰。
- 採一分鐘計時決賽，完成五次接球後停止計時，以時間最快者為勝，未完成者則失敗。
- 各個年級有十分鐘挑戰時間，請各班級同學自行排隊報名參賽，每班至多五人可參加此項挑戰賽。

● 挑戰時間：

國三 11：10~11：20	高三 10：30~10：40
國二 11：20~11：30	高二 10：45~10：55
國一 11：30~11：40	高一 11：00~11：10

十一、獎 懲：

- (一)田徑賽個人賽錄取前八名，一、二、三名頒發獎牌及獎狀，其他頒發獎狀。
- (二)田徑總錦標各組錄取前四名，頒發錦旗乙面。

- (三)大隊接力比賽依參加班數安排前二~四名頒發錦旗乙面或是獎狀。
- (四)趣味競賽錄取國中各年級前二名，高中職組錄取各組別前四名頒發錦旗乙面。
- (五)錦標分數計算方式為第一名得9分、第二名7分、第三名6分、第四名5分、第五名4分、第六名3分、第七名2分、第八名1分)。
- (六)教職員工、家長代表參加趣味競賽者，優勝者頒發獎品。

十二、報名日期：

- (一)本校各班一律需報名各項比賽。
- (二) 09/20 起由體育股長於網路報名 <http://114.33.117.112/jlsh/>→體育股長代為報名~截止日期：10/03 中午前

十三、報名地點：國立卓蘭高級中學體育組蔡白蓮老師 苗栗縣卓蘭鎮老庄里 161 號

TEL：(04)25892007 轉 307 FAX：(04) 25894634

十四、附 則：

- (一) 田徑賽、每人至多參加二項，接力賽及趣味競賽不在此限制。
- (二) 各班應製訂班旗乙面（旗面由班級購製，長 144 公分，寬 96 公分之正六號旗，由學生製作），備以全班繞場及比賽加油使用。
- (三) 運動員繞場一週時，全班參加，並請各班領隊帶隊通過司令台。
- (四) 所有比賽一律穿著運動鞋，不得穿著釘鞋或休閒鞋（含赤腳）
- (五) 經報名後須按規定參加比賽，棄權或無故不參加比賽者，除扣體育成績分數及班級精神錦標成績外，得送學務處議處。
- (六) 全體同學一律穿著學校統一運動服或班服。
- (七) 會前競賽項目另行編訂及公佈。

十五、本計畫經運動會籌備委員會議通過，並呈請校長核准後實施，修正亦同。