

國立員林家商 113 學年度校運會

暨員生消費合作社社員運動大會競賽規程

一. 宗旨：為加強推行學校體育,以增進學生身心健康、鍛鍊強健體魄,培養勇敢進取之精神，凝聚團隊榮譽心，以達成身心健全文武合一之教育目標。

二. 主辦單位：學務處體運組

三. 比賽日期：11 月 13、20 日會前賽，12 月 5~6 日二天(星期四、五)校運會

四. 參加單位：本校各班級

五. 分組：

(一) 一年級女生組(一女組)：日校 11 班及進修部

(二) 二年級女生組(二女組)：日校 11 班及進修部

(三) 三年級女生組(三女組)：日校 11 班及進修部

(四) 全校男生組：個人項目以班為單位

(五) 綜職女生組：綜一甲、綜二甲、綜三甲共三班

(六) 綜職男生組：綜一甲、綜二甲、綜三甲共三班

備註：家科之男生亦可報名男生組個人項目，積分列在該班男生組項下。

六. 錦標：本大會設置以下四種總錦標

(一)田徑總錦標 (二)大隊接力總錦標 (三)趣味競賽總錦標 (四)精神總錦標

(一)田徑總錦標：

組 別	田 賽	徑 賽
一年級女生組	跳高、跳遠、壘球擲遠、 擲輪胎	100m、200m、400m、800m、1500m、 4*100m 接力
二年級女生組	跳高、跳遠、壘球擲遠、 擲輪胎	100m、200m、400m、800m、1500m、 4*100m 接力
三年級女生組	跳高、跳遠、壘球擲遠、 擲輪胎	100m、200m、400m、800m、1500m、 4*100m 接力
全校男生組	跳高、跳遠、壘球擲遠、 擲輪胎	100m、200m、400m、800m、1500m、 4*100m 接力
綜職女生組	跳遠、壘球擲遠、擲輪胎	100m
綜職男生組	跳遠、壘球擲遠、擲輪胎	100m

(二)大隊接力總錦標：

- A. 女生組(各年級)：參加人數為 16 人，每人跑 100 公尺共 1600 公尺
- B. 男生組： 以一二三年級同科組隊共三隊： (商經聯隊、國貿聯隊、應英聯隊)，參加人數為 18 人(商經、應外每班各 3 人，國貿每班 2 人參賽，由三年級甲班康樂負責召集)，若違反此一規定，經舉發屬實，除取消資格外，另以欺騙師長論處召集人。※若有家科（家幼服美等科的男生欲參加，只可加入商經或應外聯隊，但皆要雙方同意）。備註： 每人跑 100 公尺，但各組的第 3 棒只跑 50 公尺，最後一棒則需跑 150 公尺至終點。

(三)趣味競賽（日校以班為單位均需參加）

分 1.一年級組 2.二年級組 3.三年級組

※下列各項競賽，凡有選手，移動或撞倒標的物，每次加 5 秒。計時以最後一位選手身體通過終點停止計時。導師或任課老師(不含實習老師)參加減 3 秒，或加 3 次

以下比賽項目，扣除傷病，人數不足的班級，部份人員可重複出賽。

1. 1. 抬轎迎親：每班 25 人，分 5 組，每組 5 人，每組至多 2 名男生, 抬轎者男女同組時， 需男生在後，女生在前。
比賽辦法：每次 5 人共計 5 組，4 人分吸撐握竹竿 4 端，中間一人雙手不可離開竹竿及 任一腳落地，5 人前往至 15 公尺繞過三角錐返回，通過出發線後處將竹竿 放下，交棒給下一組，到最後一組全部通過起點線止。跨越他隊賽道及過程中腳觸地，手離竿，最後一個未通過起點即換組皆加 5 秒。
2. 3 人 4 腳：24 人參加，分八組（男女不拘，但男生不可同組），6 條布條
比賽辦法：每組 3 人，每組 3 人成一列，相鄰的兩人將相鄰的腳綁在一起，繞過折返點後折回起點，擊掌後，下一組才能出發，返回者將布條交給下一組，以此類推，至第八組同學返回起點後，停止計時。※比賽進行中每隊每掉一條繩子或未擊掌就出發者加 5 秒。
3. 飛躍青春：每隊 17 人，計時二分鐘，男女不限
比賽辦法：二人執繩相距 9 公尺公上，十五人成一列集體跳繩，累計跳過次數，(踩繩或掛繩，則該次不算)。
4. 賽龍舟：每班 24 人。分 3 組，每組 8 人，男生每組至多 3 人。
比賽辦法：第一組 8 人跨騎於竹竿上，雙手住竹竿。第一位背向前方，其餘皆面向前方，待繞過椅子後，原方向，後退至出發點，以全隊通過出發點，停止計時。身體離開竹竿者，一位加 5 秒, 坐斷竹竿取消資格。(比賽時，保護人

員 8 人可隨行，跌倒時馬上保護扶持)

5. 飛盤接力：每隊 20 人，分 2 組，計時賽，男生至多 3 人。

比賽辦法：單數棒位於起點，雙數棒於對面 15 公尺處共 20 棒，第一棒擲射飛盤傳於第 2 棒，第 2 棒接到後於 15 公尺線後手觸三角錐後，將飛盤回擲第 3 棒，以此類推直到第 20 棒接到飛盤並觸角錐，停止計時。檢舉違規，請錄影舉證，屬實取消該班成績，飛盤每落地一次加 3 秒，手或飛盤未模角錐射出加 5 秒。

6. 炮聲隆隆：每班十二人。限女生。

比賽辦法：第一位坐於端線之椅子，;第二位由起跑線出發，手拿已吹之汽球，放至第一位大腿間並以臀部坐破汽球後，換第二位則坐於椅子上，第一位返回起點，與第三位擊掌後，才能起跑，反覆以上動作至第十一位坐破汽球與第十二位，手牽手一起返回起跑線。(若有故意以指甲或尖銳物刺破汽球者，該班取消資格)

競賽辦法：

- (一)田徑賽：各組每項註冊之女生最多以二名為限（男生每項以一名）接力每項每班一隊為限。
- (二)男女運動員在田徑賽中參加之項目以二項為限(接力除外)，各班報名人數，以女生每項 2 人為限（每項至少報名 1 人，少報一項扣該班精神錦標 1 分），男生每項一人為限。趣味競賽每人最多可參加六項。
- (三)比賽規則採最新田徑規則
- (四)比賽若遇名次相同，以抽籤或猜拳決定名次先後。
- (五)競賽秩序：預賽道次在體運組老師監看下，由電腦亂數抽籤決定，田徑賽會前賽於 11 月 13 日(200m、800m、跳遠、壘球擲遠)及 11 月 20 日(100m、400m、1500m、跳高、擲輪胎)舉行，體育股長在報名時，請儘量避免參賽選手一天內出賽兩項比賽，以免賽程衝突，並確認比賽當天無公假外出之情事; 有預賽之項目，決賽時之跑道別依預賽之最佳前八名成績順序由大會編配。

七. 各項錦標計分方式：

- (一) 田徑每項錄取八名，按九、七、六、五、四、三、二、一來計分，400 接力賽加倍計分(大隊接力另給錦標，不列入計分);前三名頒發獎牌、獎狀、員生券，4~8 名頒發獎狀一紙。

(二) 田徑總錦標：以每班各單項得分總合多少計算之，各組均取六名；前三名由大會頒發錦旗一面，4~6 名頒發小錦旗一面。

(三) 大隊接力錦標：各組均取六名；前三名由大會頒發大錦旗一面，4~6 名頒發小錦旗一面。男生組以科為單位，共分為 3 科錄取 1 名。

(四) 趣味競賽總錦標：趣味競賽每項錄取八名，按九、七、六、五、四、三、二、一來計分以每班各單項得分總合多少計算之，各組均取六名，前三名由大會頒發大錦旗一面，4~6 名頒發小錦旗一面(各單項頒發前三名獎狀)。

(五) 生活教育與精神總錦標：每年級取前三名由大會頒發錦旗一面。

備註：如遇兩單位積分相同，以各班在該項錦標中所得第一名之多少判別之，依此類推。

八、 參加對象：本校日夜全體學生(請導師及體育股長注意:凡有不適合激烈運動之同學，請勿參加田徑項目，違者扣精神總錦標並取消該項名次)

九、 報名時間：即日起至 10 月 31 日上午 11:00 止。由康樂股長先行整合報名資料並代為填報。報名網址：<http://114.33.117.112/ylhc> 田徑賽(要列印)請點擊全校運動會，趣味競賽及大隊接力請點擊相關網頁進入(不用列印)。各班田徑項目報名完成後請列印，並經導師、體育股長及參賽選手完成簽名後，於報名截止後，拍照上傳至員家體育股長聯盟社群。

十、 每班需派兩名同學(無參加田徑項目，含接力、大隊)擔任體育志工，賽後依工作態度給予敘獎、100 元統一超商禮券。三年連續擔任運動會志工，發志工證書。

十一、 優勝單位及運動員成績優異者由大會頒給獎狀、錦旗以資鼓勵。

十二、 申訴：合法申訴應由各班導師簽名，用書面送審判委員會，以審判委員會之判決為終決。

十三、 凡參加比賽不合資格者(未經報名者)經查屬實，取消比賽資格及所得名次，參加比賽之運動員出賽時，應穿著運動服裝及運動鞋(不可赤腳及穿釘鞋)，否則取消參賽資格，參賽者冒名頂替，或無故不參加者，依校規處分。

十四、 所有犯規(含踩線，違規跨越跑道，接力犯規…)，每單一事件加 3 秒。

十五、 本競賽規程經呈校長核准後實施。

國立員林家商 113 學年度校運會 暨員生消費合作社社員運動大會

生活教育及運動精神競賽要點

一、宗旨：藉由運動競賽，培養學生運動道德，發揮運動家之精神，促進班級之團隊合作，養成守法守紀之習慣。

二、競賽方式：由籌備委員會聘請若干位評分委員，在大會期間（含開閉幕進場，大會操表演）隨時分赴各競賽場地，各單位活動場所考查，評比各班級學生投入活動、熱心參與之情形。

三、分組：（一）一年級組 （二）二年級組 （三）三年級組

四、評分：分為各項運動精神生活教育及各單位場地之佈置、整潔、秩序及啦啦隊表演。

五、評分內容：

（一）運動精神 30%

（1）開閉幕典之表現（含進退場之表現）。

（2）賽前賽後之表現(守時、守秩序情形)。

（3）各項競賽，每項至少報名 1 人，少報一項扣該班 1 分

各班各項報名人數網頁:<http://114.33.117.112/track/numclass.php>

（4）檢錄點名遲到、未到而無派人請假者，扣該班 1 分（請檢錄組提供）

（二）生活教育 30%---各班級休息區環境佈置、整潔、秩序生活紀律。

大會結束頒獎前，各班活動區未整理經衛生組長舉發，則取消資格，

由下一位遞補。

（三）啦啦隊表演 40%---含大會操、及中場之各項表演。

六、生活教育及運動精神、啦啦隊之表演;各項評分合計則為各單位之競賽成績，名次依照成績之多少而排定。

七、獎勵：每組錄取前三名於大會閉幕時頒發錦旗以資鼓勵。