**臺南市立安平國民中學112年創校54週年校慶運動會實施計畫**

一、宗 旨：提昇校內學生體育風氣，鍛鍊學生強健身體，養成學生爭榮譽，守秩序之民主法治

團隊精神，培養積極進取人生觀。

二、主辦單位：學務處

三、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、合作社

四、活動日期：112年12月1日（星期五）一天。

五、開幕典禮：12月1日（星期五）AM 8：20。

六、閉幕典禮：12月1日（星期五）PM 15：30。

七、活動地點：本校大操場

八、領隊會議：112年11月13日（星期一）14時 15 分，假視聽教室舉行。

※會前賽時間：112年11月24日(星期五)08時25分，操場進行比賽。

九、預演日期：112年11月30日（星期四）上午8時00舉行(全校預演)。

十、競賽組別：一、二、三年級分組競賽

十一、競賽錦標：

(一)大隊接力錦標(二)團隊競賽錦標(三)生活精神教育錦標(四) 田徑總錦標(五)拔河錦標

十二、競賽項目：

（1）田徑賽項目：

1、男生組設100m、200m、400m、1500M、100m x 4人接力、跳遠、鉛球。

女生組設100m、200m、400m、800M、100m x 4人接力、跳遠、鉛球。

2、每項每班男、女分別只能報名1人，每人只能報一項個人單項出賽。

3、舉行會前預賽(100m、200m、400m、100m x 4人接力) 全程分道跑，及800M/1500M計時決賽。

4、比賽中不可穿釘鞋，不可赤腳參加比賽。

5、100m、200m、400m、100M x 4人接力賽等二、三年級分兩組，預賽各組取前兩名及擇優2名，

共6名進入決賽。一年級分三組，預賽各組取一名及擇優3名。男子1500m、女子800m採計時決

賽(11月24日舉行)。

6、提早起跑(偷跑)者，取消該班資格。100M x 4人接力賽依據下列規定辦理。

（2）100M x 4人接力賽:

1、棒次：每一棒次跑一百公尺，共四棒。

2、分成男子組與女子組。

3、比賽中不可穿釘鞋、不可赤腳。

4、各年級各分兩組，預賽各組取前2名及擇優2名，共6名進入決賽。

5、運動員必須在30M的接力區(後20M前10M)內完成交接棒，如超出接力區該班加5秒。

6、接力比賽中掉棒或未完成傳棒時，必須由傳棒者撿起，再次完成傳棒，如違反規則，該隊則 消資格。

**7、第一棒提早起跑(偷跑)者加該班級成績5秒，第二次提早起跑(偷跑)取消該班資格。**

（3）大隊接力錦標：

1、每班16人（女8人，男8人）。

2、棒次：1至8棒為女生，9至16為男生。比賽中不可穿釘鞋、不可赤腳。

3、2、3年級各分兩組，預賽各組取前2名及擇優2名，1年級分三組，取前1名及擇優3名，共6

名進決賽。

4、前三棒必須是分道比賽（選手在彎道跑道時，若踩內線，該隊總時間加5秒），第四棒選手

通過標旗後開始搶跑道，未通過標旗提早搶跑道，該隊將加總時間5秒。

5、選手必須在30M的接力區(後20M前10M)內完成交接棒，違反此規定之隊伍，每次違規該隊加總

時間5秒。

6、若傳接棒中掉棒或未完成傳棒時，須由傳棒者撿起，再次完成傳棒，如違反規則，該隊則取消資

格。

**7、第一棒提早起跑(偷跑)者，第一次該班秒數加5秒，第二次(偷跑)該班再加5秒，第三次(偷跑)**

**違規該班取消資格。**

8、第五棒(包含)之後接棒選手順序，則依前一棒跑出接力區之先後順序，由內到外排列接棒

順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序。

9、選手在接棒之前和傳棒之後，應順勢往內切進去操場內，不可留在跑道上，以免阻擋其他選

手。若違規，以致妨礙他隊選手進行比賽時，(該隊總時間加5秒)。

10、每位同學限跑一棒次，不得重複，如有違規則取消該班大隊接力資格。**（唯班級”男，女”**

**人數不足時，可實施重複上場）。**

(4)團隊競賽錦標

1年級 滾輪胎接力 (14人)

(一)女生1-7棒，男生8-14棒。

(二)依棒次出發，依照指定標的路線前進，繞過三角錐後折返，將輪胎推回出發線做傳棒。

(三)若未依規定之班級，違規1次(提早起跑、未繞過角標、未過線傳棒、超出賽道影響他班、

抬輪胎)，加5秒。

(四)依照各班最後一棒進終點之秒數，做班級排名。

出 折

發 返

線 點

2年級 兩人三腳接力 (16人)

(一)兩人一組，綁好腳套，手持接力棒，女生1-4棒，男生5-8棒**（唯班級”男，女”人數不足時，可實施重複上場）。**

(二)依棒次出發，依照標的路線前進(右去左回)，繞過角錐後折返，跑回出發線做傳棒。

(三)若未依規定班級，違規1次(提早起跑、未繞過角標、未過線傳棒超出賽道影響他班)，加5秒。

(四)依照各班最後一棒進終點之秒數，做班級排名。

出 折

發 返

線 點

3年級 蜈蚣接力賽 (18人)

(一)每班6棒(女生9人3棒，男生9人3棒)**1~6棒由各班自行排棒次**（唯班級”男，女”人數不足時，可實施重複上場）。

(二)1組2顆排球，3人排成一直線，將排球固定在隊友身上，不得用手持球，向前移動。

(三)第一棒手持接力棒，依照標的路線前進(右去左回)，繞過角錐後折返，回出發線做傳棒

第一位過線即可傳棒。

(四)若未依規定之班級，違規1次(未繞過角標、未過線傳棒、超出賽道影響他班)，加5秒。

(五)前進過程中，球若掉落，第2位選手(中間)必須停止前進，將球定位後，整組才能繼續前進。

(六)依照各班最後一棒進終點之秒數，做班級排名。

出 折

發 返

線 點

（5）生活精神教育錦標：組成生活教育考核小組，分別評分，各年級取前三名頒獎，

依開幕秩序40﹪、運動團體精神30﹪、整潔30﹪等分別評分。

（6）田徑總錦標：依各項田徑項目名次給7,5,4,3,2,1分，全校取前六名頒獎。

（7）拔河錦標：全校取前四名頒獎

十三、節目流程：如開幕、閉幕流程表。

十四、依校內競賽辦法進行敘獎。

十五、各班營養品補助費用提報合作社理監事會議討論。

十六、本實施計畫，經校長核准後，公佈實施。

承辦人： 單位主管： 校長：

比賽時間表(田徑預決賽)11月24日上午

**田徑賽(預決賽)08：25~16：00**

1、一~三年級400公尺預賽（女）08：25~08：45(檢錄時間08:10)

2、一~三年級400公尺預賽（男）08：45~09：05

3、一~三年級200公尺預賽（女）09：05~09：15(檢錄時間08:45)

4、一~三年級200公尺預賽（男）09：15~09：25

5、一~三年級100公尺預賽（女）09：25~09：35(檢錄時間09:10)

6、一~三年級100公尺預賽（男）09：35~09：45

7、一~三年級800公尺/1500公尺（男女決賽）10：35~11：55(檢錄時間10:20)

8、一~三年級跳遠決賽（男）08：25~10：10(跳遠場檢錄時間08:15)

9、一~三年級跳遠決賽（女）10：10~11：55(跳遠場檢錄時間10:00)

比賽時間表(田徑預決賽)11月24日下午

1、一~三年級鉛球決賽（男）13：20~14：40(鉛球場檢錄時間13:10)

2、一~三年級鉛球決賽（女）14：40~16：00(鉛球場檢錄時間14:30)

3、一~三年級100公尺x4接力預賽（女）13：30~13：50 (檢錄時間13:15)

4、一~三年級100公尺x4接力預賽（男）13：50~14：10

比賽時間表12月1日上午

1、(各班休息區場地佈置) 07：30~08：00

2、運動活動就位(1.裁判人員就位2.競賽選手就位) 08：00~08：20

3、開幕典禮08：20~09：40

4、**家長會、補校趣味競賽09：40~10：00**

**徑賽**

1、一~三年級400公尺決賽（女）10：00~10：15(檢錄時間09:45)

2、一~三年級400公尺決賽（男）10：15~10：30

3、一~三年級200公尺決賽（女）10：30~10：40(檢錄時間09:55)

4、一~三年級200公尺決賽（男）10：40~10：50

5、一~三年級100公尺決賽（女）10：50~10：55(檢錄時間10:30)

6、一~三年級100公尺決賽（男）10：55~11：00

7、一~三年級100公尺x4接力決賽（女）11：00~11：15 (檢錄時間10:50)

8、一~三年級100公尺x4接力決賽（男）11：15~11：30

**大隊接力**

1、一年級大隊接力預賽11：30~11：45(操場檢錄11：10)

2、二年級大隊接力預賽11：45~12：00(操場檢錄11：30)

3、三年級大隊接力預賽12：00~12：15(操場檢錄11：50)

比賽時間表12月1日下午

**團隊競賽**

1、一年級團隊競賽13：30~13：40(操場檢錄13：20)

2、二年級團隊競賽13：40~13：50(操場檢錄13：30)

3、三年級團隊競賽13：50~14：00(操場檢錄13：40)

**大隊接力**

1、一年級大隊接力決賽14：30~14：40(操場檢錄14：20)

2、二年級大隊接力決賽14：40~14：50(操場檢錄14：30)

3、三年級大隊接力決賽14：50~15：00(操場檢錄14：40)

4.打掃及整理休息區15：00~15：30

4、頒獎15：30~16：00

5、放學16：00