台南市立南寧高中63屆校慶運動會競賽規程暨實施計畫

1. 個人賽

1.包含100m、200m、壘球擲遠、跳遠，每人限參加田賽、徑賽各1項，每項限 2人。

2.壘球擲遠、跳遠每人有一次試擲、試跳機會，比賽共有3次投擲、試跳。

1. 接力賽
2. 包含400m接力(每人100m)、1200m接力(每人300m)大隊接力(每人150m)二項，高中3000公尺男女生各10人，國中2100公尺大隊接力前6人女生、後8人男生。  
   大隊接力每班一隊，400m接力每班男女各一隊(體育班女生人數如不足可聯隊參加)。

2.體育班人數不足可聯隊參加大隊接力，其餘項目均併入高中部賽程。

3.未在接力區完成接棒則每次加5秒。(接力區：定點前後各10m，共20m)

三、個人賽

100m、200m、壘球擲遠、跳遠直接進行決賽。

四、大隊接力

高中部9班抽籤分成二組比賽採計時賽，國中部各年級為一組。

五、趣味競賽

國中男生8人、女生6人，高中男女生各8 人。

1. 趕豬回家：以踢靶趕擊橄欖球前進至正前方標誌物，趕球繞過標誌物後

折返回起點，把踢靶及橄欖球交由下一棒接續，國中部1—6棒為女

生，7—14棒為男生。高中部1-8棒為女生，9—16棒為男生。體育班男

女生各派8人參加，女生不足8人可重複下場比賽。計時決賽，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10秒。

1. 兩人三腳：兩人一組單腳綁繩子前進，繞過前方標誌物後，折返回起點把棒子交給下 一組接續直到結束。
2. 計時決賽，每違規一次（故意干擾他人或經裁判認定）加總成績10秒。

六、報名方式

(一)各班報名單應於即日起11月11日中午前，將全部參加競賽運動員 及參加項目經導師確認後簽名，再[將報名表電子檔傳送至23020-10@nnjh.tn.edu.tw](mailto:將報名表電子檔傳送至23020-10@nnjh.tn.edu.tw)，後續再至體育組確認。

(二)報名表經註冊後，概不接受增刪更改。當天中午班級一位代表到學務 處旁抽籤。

七、未詳列之部分依國際最新田徑規則為準。

八、如對競賽成績有疑問，可至裁判組提出申訴，經裁判組開會決議後公告。

**南寧高中63屆校慶暨合作教育運動會報名表(高中)**

班級： 康樂： 導師簽名：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性別 | 座號 | 姓名 | 100M | 200M | 壘球擲遠 | 跳遠 | 備註 |
| 女 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 性別 | 座號 | 姓名 | 100M | 200M | 壘球擲遠 | 跳遠 | 備註 |
| 男 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

400公尺接力

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 400接力名單  （女） | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 候補 |  |  |
| 400接力名單  （男） | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 候補 |  |  |

1200公尺接力

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1200接力名單  （女） | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 候補 |  |  |
| 1200接力名單  （男） | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 候補 |  |  |

大隊接力

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 女 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 候補 | 候補 |  |  |
| 男 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 候補 | 候補 |

※高中部趣味競賽男、女各8名

※1-8棒為女生，9—16棒為男生

(一)、趕豬回家

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

(二)、兩人三腳

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |