

【第 56 屆運動會】

一、第 56 屆校慶運動會

(一) 此屆號碼布因延用，部分毀損已處理，感謝校長給經費支持

(二) 號碼布、別針於賽後統一收回體育組；若號碼布遺失或者其他狀況，須繳交工本費 10 元

(三) 當天比賽若無攜帶號碼布則不予出賽，若需補發請在賽前 20 分鐘由各班領隊(導師)提出

二、預賽賽程：100 公尺(男女)，禮拜二 12/24(二)下午第七節下課時間 1600 集合 1620 開始比賽

三、各項規程規定

(一) 大隊接力：體育班、美術班、普通班單一人數不足班級；

1. 一年級：男女生各 10 棒，加減秒數 0.9854

2. 二年級：男女生各 10 棒，加減秒數 2.6025

3. 三年級：男女生各 10 棒，加減秒數 2.2088

→採水溝蓋、從內側超車、故意撞人等，經檢查裁判提出，違規一次加 5 秒

→體育班：男生跑女生棒次須加秒；美術班：男生不足則減秒。

→性別不足棒次可以依序跑；或者穿插跑皆可。(必須按照 1-10 棒女生；11-20 棒男生)

(二) 4x100 接力：體育班、美術班人數不足時。

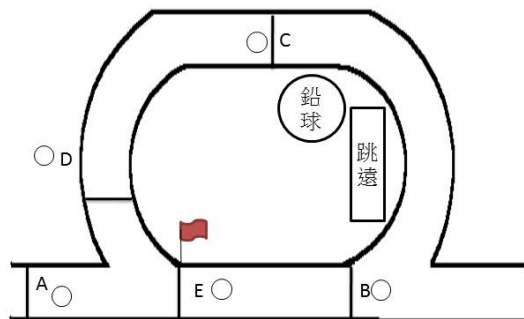
1. 可以連續跑 200 公尺

2. 或者跑 100 公尺換再跑 100 公尺

(三) 鉛球：男生-正式 5 公斤；女生-正式 3 公斤(黑色)

(四) 田賽(跳遠、鉛球)檢錄區比賽前 15 分鐘直接在場地檢錄，徑賽則比賽前 15 分鐘至 100 公尺起點後方光電球場進行檢錄。

(五) 跑道上各點位置：



項目	100公尺	200公尺	400公尺	800公尺	1500公尺	大隊接力	100X4接力	搶跑道
起點	A	C	A	C	B	C	A	E

說明：

A：起點=100、400，100X4接力第1棒

B：起點=1500，100X4(第2棒)、

大隊接力(第3接力區:3.6.9.12.15.18)

C：起點=200、800，100X4(第3棒)

大隊接力(第1接力區:1.4.7.10.13.16.19)

D：100X4(第4棒)

大隊接力(第2接力區:2.5.8.11.14.17.20)

E：搶道線=大隊接力第2棒過E點才可搶跑道

(六)其他

1. 突發狀況

- 當天：若同學身體不是且經導師判斷後，徑賽、田賽項目：出賽前 20 分鐘請領隊(導師)告知檢錄處，寫請假單；不會扣分
- 當週：若有特殊個案(健康中心紀錄者、受傷等) 請領隊(導師)12 月導師會報告知體育組

2. 提醒

- 當競賽與田賽項目衝突，先至田賽項目請假，要以徑賽為優先

3. 釘鞋

- 分道跑(400 公尺含以下)/跳遠可以穿著釘鞋；
- 800.1500 公尺以及大隊接力不得穿著

4. 大隊接力

- 不得陪跑、裝扮等趣味型式進行大隊接力
- 違者取消資格

※上述公布內容以體育組最新公告為主※

【第 56 屆趣味競賽】

1.各年級趣味競賽 1：

皆為 14 棒次，男女各 7 棒，女生為 1-7 棒，男生為 8-14 棒，若班級單一性別人數不足 7 人，可由另一性別代替，比賽為計時決賽。

(1)【一年級-一拍即合】：(器材：網球拍、排球)

手持網球拍，拍面放排球，移動至角錐折返，而網球拍、排球為傳信物。計時最快完成的隊伍獲勝。若球掉了，必須在球落地點，繼續完成比賽。

<https://www.youtube.com/watch?v=L-Vt7TCyjkM>

(2)【二年級-與球同行】：(器材：足球、掃把)

利用手拿掃把移動足球，將足球移動至角錐折返至起點，依序接力給下一位選手，計時最快完成的隊伍獲勝。

<https://www.youtube.com/watch?v=zBpp8oz2YPg>

(3)【三年級-自由女神】(器材：籃球、小浮板、角錐)

手持角錐並將籃球置於角錐上，腳夾浮板往前走，若手的信物(角錐加球)或腳的浮板掉了，必須原地撿起來，始繼續完成比賽。

<https://www.youtube.com/watch?v=AwZmFpKQJ4s>

2.趣味競賽 2：皆為 8 棒次，男女各四棒，女生為 1-4 棒，男生為 5-8 棒，比賽為計時決賽。

(2)【穿越新市界】

聽哨音，從起點拾起新市國中信物(號碼衣、書包、接力棒)，至折返點(繞過角錐)25 公尺，折返至起點後，將身上所有信物交給下一位接棒者，時間最少者勝。

<https://www.youtube.com/watch?v=XlnRdA6zhXY>