

臺南市東區裕文國民小學 113 學年「裕文小鐵人」實施計畫

壹、計畫依據：

- 一、教育部體育署「臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫」
- 二、臺南市教育局「113 學年度健康促進學校計畫健康體位議題」
- 三、依臺南市東區裕文國小 113 學年度學校行事活動

貳、活動宗旨：

- 一、鼓勵小鐵人們積極參與運動，透過鐵人三項運動培養小鐵人們勇於挑戰的態度、獨立思考的能力，以及永不放棄的運動家精神；鼓勵小鐵人們熱愛運動，挑戰自我極限，進而勇敢面對各種不同挑戰，達成自我實現的目標。。
- 二、透過提倡小鐵人三項活動，帶給小鐵人們不一樣的成長體驗，有效提升小鐵人們的體適能力，達成小鐵人們的健康體位，而賽前在家人的陪同及鼓勵下，共同準備的練習過程中，更能與家人一同締造美好的回憶，共創美好的未來。

參、主辦單位：裕文國小家長會

肆、協辦單位：裕文國小、復興國中、府東派出所、府東派出所民防分隊。

伍、活動日期：114 年 5 月 17 日(星期六)上午 9：00 至 11:30

陸、活動地點：裕文國小、復興國中游泳池

柒、活動項目：游泳、自行車、路跑

捌、報名資格：裕文國小在學學生(家長可共同參與，完賽證明僅頒發給學生)

玖、報名時間：114 年 4 月 7 日(星期一)上午 8：00 時至 4 月 30 日(星期三)中午 12：00

(報名後請至學務處體育組拿取家長同意書，須繳交家長同意書才確定報名成功)

拾、活動距離：

項目	游泳	自行車	路跑
距離	25 公尺	550 公尺	900 公尺

拾壹、注意事項：

一、當日活動流程：

1. 9:00 裕文國小大門口光電板下集合開幕
2. 9:20 出發前動線流程說明
3. 9:30 鳴槍出發
4. 抵達終點(校門口光電板下)領取完賽證明

二、小鐵人三項動線說明：

1. **騎自行車(出發)**：選手需騎乘自行車，從學校校門口出發，依指定路線(附件一)騎行至復興國中(附件二)後進行游泳項目。
2. **游泳**：隨後選手進入泳池依指定路線完成游泳(不限泳姿)(附件三)。
3. **騎自行車(回程)**：選手需騎乘自行車，從復興國中依指定路線騎行回裕文國小西側門光電球場停放後進行跑步。
4. **路跑**：腳踏車停放後，選手將跑步繞行學校外圍一圈後，最後抵達校門口前方，完成最後的跑步賽程，並領取完賽證明。

三、活動規定：未依服裝規定、未列於報名表、未繳交家長同意書者，不可參賽。

四、服裝規定：

項目	游泳	自行車	路跑
規定	泳裝、泳帽 (可使用浮板)	自行車、安全帽 (需自備安全帽方可參賽)	制服(班服)上衣、運動鞋

備註：

1. 游泳池有預備約 50 個浮板可使用
2. 淺水區 120CM 至深水區 140CM。

五、安全與後勤安排：

比賽當天，學校將安排專業醫護人員在場；泳池配有 2 位專業救生員；泳池外及光電球場兩處將設補水中繼站；腳踏車及路跑行經路線將協請派出所及志工(附件四)引導協助。此外，所有參賽親、師、生必須穿著合適的運動服及安全裝備（自行車頭盔、泳帽、泳衣、泳鏡）。比賽期間，將有機動人員於活動路線巡視，確保學生的安全。

六、注意事項說明：

1. 可自行準備背袋放自身物品。
2. 可先身著泳裝在內，騎乘腳踏車到國中停放區。
3. 進入泳池時，須將鞋子脫下方能入內，入水需著泳帽及符合泳池之服裝。
4. 個人物品放到準備區後即可到入水區下水(不諳水性請用此道第 1 水道有靠牆邊，現場有提供浮板可用，游泳過程不限泳姿:韻律呼吸或漂浮打水皆可，距離為泳池單趟 25M)。
5. 上岸後回到準備區拿回自己的裝備，鞋子需到泳池外穿著。
6. 騎腳踏車到西側光電綜合球場停放區後開始路跑。
7. 路跑終點於校門口，結束後現場立即頒發完賽證明獎牌(狀)。

拾貳、獎勵辦法：凡完成比賽之選手(學生)可獲得完賽證明，不可重複領取。

拾參、活動附則：

- 一、活動開始前選手(學生)應確認自身健康情況，活動中若有身體不適，請立即停止比賽。
- 二、選手(學生)脫下的物品，可自行放置於泳池外置物區，或提鞋入內放於泳池內置物區。
- 三、活動中歡迎家屬可一同參賽；但請勿干擾、阻礙其他選手(學生)活動動線。
- 四、相關活動場地示意圖(附件一~三)

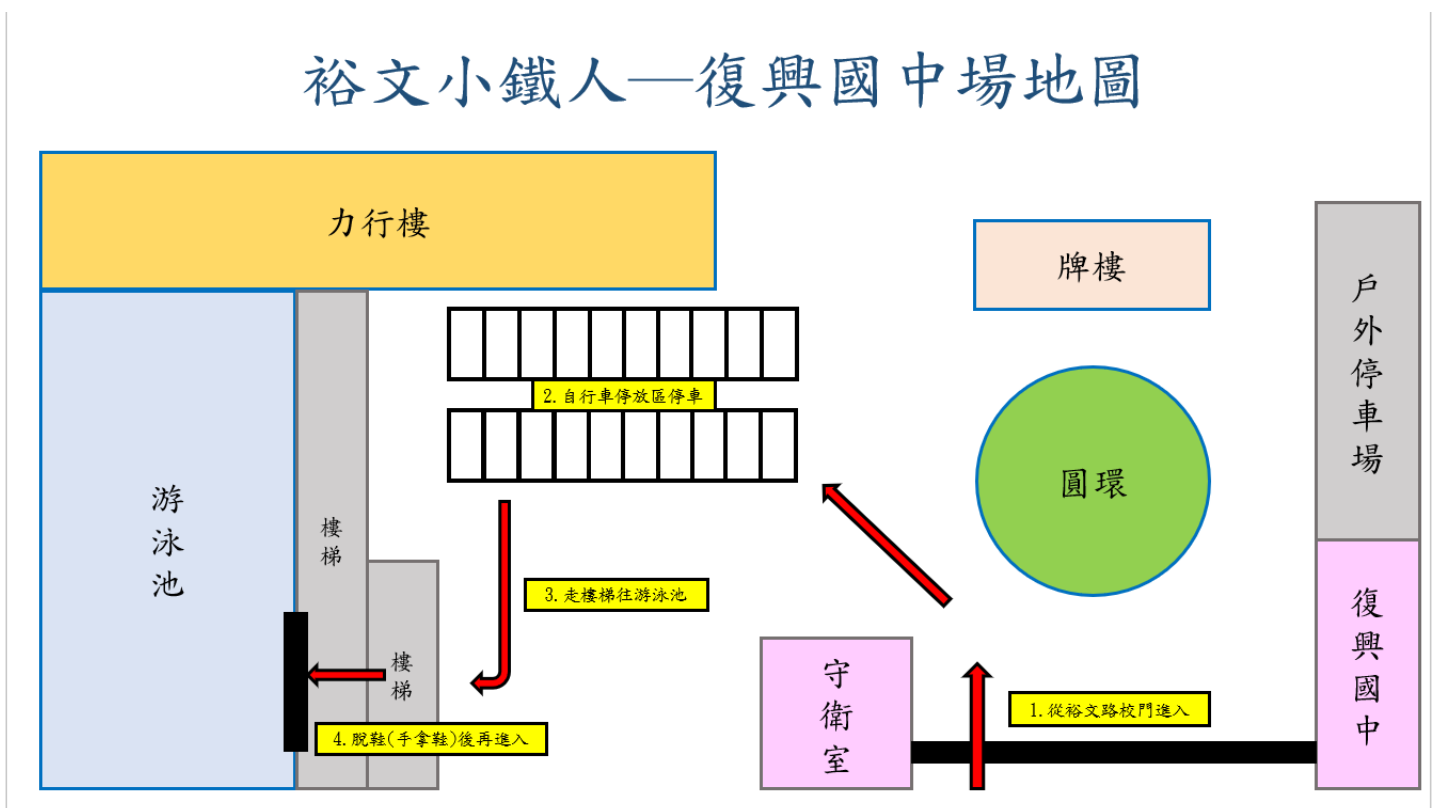
拾肆、經費概算：由學校家長會經費支付。

拾伍、本實施計畫如有未盡事宜，經校長核可後實施，修正時亦同。

附件一：腳踏車及路跑路線示意圖



附件二：復興國中腳踏車停放示意圖



裕文小鐵人—游泳路線圖(25公尺)

