

# 天主教道明高級中學 101 學年度班際體適能競賽實施辦法

- 一、 依據：依 101 學年度高中優質化「人人好動~提升體適能」計畫辦理。
- 二、 目的：為養成學生規律運動習慣，有效控制體重，及提昇學生體適能，藉由透過本運動競賽凝聚班級向心力及促進學生強健之體魄。
- 三、 辦理單位：學務處體育組。
- 四、 比賽事項：
  - (一) 對象：本校高、國中二年級全體學生。
  - (二) 日期：102 年 5 月 13 日（一）開始。
  - (三) 時間：各班體育課時間。
  - (四) 地點：西校區操場。
  - (五) 人數：全班（不含重大疾病）。
- 五、 測驗項目：依照教育部體適能常模標準評定之。
  - (一) 心肺耐力：男生 1,600 公尺，女生 800 公尺。
  - (二) 爆發力：立定跳遠（兩次，取最佳成績）。
  - (三) 柔軟度：坐姿體前彎（兩次，取最佳成績）。
- 六、 規定：
  - (一) 重大疾病者，需事先持醫生證明找各班體育教師辦理免測。
  - (二) 本次競賽以班級為單位，不得跨班。
  - (三) 未穿著運動服者不予受測。
  - (四) 受測當天身體不適者請勿參加，以免發生意外。
- 七、 評分標準：
  - (一) 各項成績按實際參加受測人數平均（男、女分開計算），1 至 4 名分別給予：第一名 7 分，第二名 5 分，第三名 4 分，第四名得 3 分。男、女生組各單項成績總和最高者獲勝。
  - (二) 上述各項成績男、女生分別評比，成績分組計算。
  - (三) 若積分相同，則以班級參與受測人數多者獲勝。
- 八、 獎懲：取前四名，除班級頒發獎狀乙幀，參加人員依下列獎勵：
  - (一) 冠軍：每人小功 1 次。
  - (二) 亞軍：每人嘉獎 2 次。
  - (三) 季軍：每人嘉獎 1 次。
  - (四) 殿軍：每人嘉獎 1 次。
  - (五) 男、女組各取體適能王 4 名（三項成績皆最高），第一名小功 1 次；第二名嘉獎 2 次；第三名嘉獎 1 次；第四名嘉獎 1 次。
  - (六) 超過兩項（含）未測驗的同學不予獎勵。
- 九、 本辦法經體育組會議通過，呈 校長核准後實施，修正時亦同。