

天主教道明高級中學慶祝創校 55 週年運動會實施辦法

一、宗旨：

- (一) 慶祝校慶，培養師生愛校愛班的精神，爭取團隊榮譽。
- (二) 增進學生合作精神，守法服從觀念，溝通協調能力，適應社會生活。
- (三) 啟發運動的興趣，進而養成終生運動的習慣。

二、比賽日期：102 年 4 月 12 日（星期五）。

- (一) 比賽時間：12 日上午 10：00—15：30。
- (二) 放學時間：下午 17：10。
- (三) 會前賽時間：4/8~4/10 第七、八節，請參賽同學按照賽程表出賽。

三、比賽地點：西校區、道茂堂、快樂保齡球館、藍色公路游泳池

四、組隊方式：各年級以班級為單位，若團體項目該班男或女生不足，則得以跨班組隊，但以一班為限。

五、比賽項目及參賽組別：

- (一) 田賽：1、跳遠（國男、國女各年級，高男、高女各年級共 12 組）
- (二) 徑賽：1、大隊接力（分國、高中一、二、三年級男女混合共 6 組）
2、200 公尺（分國男、高男各年級，共 6 組）
3、100 公尺（分國女、高女各年級、共 6 組）
- (三) 拔河：8 人制拔河（分國、高中一、二、三年級男女混合共 6 組）
- (四) 高中超級籃球挑戰賽：（高中一、二、三年級男女混合共 3 組）
- (五) 國中跳繩趣味競賽：（國中一、二、三年級男女混合共 3 組）
- (六) 保齡球：（國男、國女各年級，高男、高女各年級共 12 組）
- (七) 游泳：（國男、國女各年級，高男、高女各年級共 12 組）

六、競賽方式：

個人賽：

- (一) 游泳：採自由報名，50 公尺，不限任何游泳姿勢，各班報名人數男、女最多各 2 位。所有選手一律水中出發，不得跳水，採計時決賽。
- (二) 跳遠：採自由報名，但一班以男女生各一人為限，採會前合格賽。合格賽跳二次取前八名，決賽三次，取成績較優者，若成績相同則按田徑規則判定之。
- (三) 200/100 公尺：（男生 200 公尺，女生 100 公尺）
 - 1、採自由報名，但一班以男女各一人為限。
 - 2、不得穿釘鞋及赤腳。
 - 3、起跑採蹲距式起跑。
 - 4、採分組預賽，女子組 100 公尺取 8 名，男子組取 7 名次參加決賽。

團體賽：

大隊接力：

- (一) 1、高中每隊 16 位出賽，女生 1-8 棒，男生 9-16 棒；國中每隊 14 位出賽，女生 1-7 棒，男生 8-14 棒，每棒各跑 100 公尺。
- 2、第二棒在搶跑道線過後才可進入其他道次。
- 3、女生可代替男生的棒次，男生不可取代女生棒次。
- 4、不可穿釘鞋及赤腳比賽。
- 5、採計時決賽。

(二) 拔河：

- 1、每隊出賽 8 人，(男女後補各 1 人) 三女五男，採三戰兩勝，單淘汰賽。
- 2、參加徑賽同學不得報名拔河，若人數不足班級不在此限。
- 3、最後一人(錨手)要戴頭盔保護。
- 4、不可戴手套，貼繃帶(手掌受傷例外)，不可脫鞋。
- 5、非登錄為後補員不得出賽，違者取消比賽資格。
- 6、比賽過程中不得臀部故意著地及故意放繩。
- 7、不可鎖繩，每場犯規不得超過 3 次。
- 8、比賽中若發現出賽人數多一人，該隊該局判定失敗。
- 9、比賽時間以 1 分鐘為限，每隊須將對隊拉回 4 公尺始分勝負，若時間到未能分出勝負，則以繩中心紅色標線較靠近己方者為勝。

(三) 國一「繩氣活現」趣味競賽：

- 1、每班參賽人數為 10 人，男女不拘，男生人數不得超過 5 人。(導師亦可參賽)
- 2、比賽時間為 1 分 30 秒。
- 3、兩位擺繩手執繩分站兩側，8 人站立於繩間。
- 4、開始擺動繩索，計時 1 分 30 秒。
- 5、1 分 30 秒內 8 人一起完成跳繩計成功一次，時間結束依成功次數多者獲勝。
- 6、時間內卡繩者，跨越繩索繼續啟動，次數累計。
- 7、若兩隊次數相同，則比兩隊卡繩之次數，次數越少者獲勝；若再次相同，則進行驟死賽。兩隊於同一時間(等候通知)舉行比賽，限時 1 分 30 秒，比賽中先卡繩之隊伍則判定失敗。

國二、國三「八仙過海」趣味競賽：

- 1、每班參賽人數為 10 人，男女不拘，男生人數不得超過 5 人。(導師亦可參賽)
- 2、兩摯繩手位於兩側，8 人位於左邊。
- 3、待哨聲後摯繩手開始甩繩。
- 4、八仙從左側至右側至少跳繩一次。
- 5、不限定一次幾人通過，但一定得跳繩一次，才可至右側。
- 6、跳繩後須到達兩側的標線，下一位選手始得出發，違者時間加兩秒。
- 7、中間卡繩者須回左側重新出發。

8、以八仙全數過海時間最短的班級獲勝。

9、採計時決賽。

高中「超級籃球」挑戰賽：

1、每班 5 男 5 女，採自由報名。

2、由籃下第一位投進後將球傳向底角之第二位隊友。

3、將球依路線運向第一道具位置做地板傳球，使球穿越道具。

4、第三位隊友直接持前一進球於罰球線投籃，並請第一、二隊友於籃下幫忙檢球，將進球傳向第四位隊友。

5、第四位隊友至第二道具位置做平傳球，直接傳給第五位隊友。

6、第五位隊友依路線運球直接上籃，進球後即按錶判讀時間。若上籃球未進，需運球退回至 3 分線(單腳回線即可)，再次運球上籃。(第一輪由女生組開始，女生第五位上籃球進後，換男生組。)

7、以上投籃、傳球之關卡僅以 5 球為限，若未能完成即往下一關繼續比賽，未完成之關卡，每關時間各加五秒。

名次判定：1、比賽需於 3 分鐘內完成，逾時即淘汰。

2、採計時決賽，取前四名。

(四) 保齡球：(分個人項目及團體項目)

1、採自由報名，高、國中每年級每班限男、女各二人參加。

2、採二局之四人總和最高者勝出。若同分則比單局最高分。

3、團體賽中各組個人成績最高者為個人項目冠軍，依此類推取四名。

4、團體項目獲勝班級運動總錦標計分方式與個人項目計算方式相同。

七、獎懲：

(一) 團體及個人項目皆錄取前四名，頒發優勝錦旗、獎狀及獎牌。

(二) 第一名小功、嘉獎各乙次，第二名小功乙次、第三名嘉獎二次、第四名嘉獎乙次。

(三) 精神總錦標：高、國中依運動項目之積分，並與訓育組校慶系列活動相關競賽分數加總，各取前三名。(積分計算之方式：個人項目第一名 7 分，第二名 5 分，第三名 4 分，第四名 3 分；團體項目分數計算皆乘以 2。若積分相同，則比大隊接力名次；若再相同，名次並列。)

(四) 違反競賽規程(如冒名頂替)且經裁判判定屬實者，即取消參賽資格不得異議。

(五) 比賽期間不尊重裁判之判決且態度不良者依校規嚴處，並禁賽一年。

八、注意事項：

(一) 不得借體育課之外正課時間練習，以免有安全性顧慮及影響其他上體育課班之使用權益。

(二) 賽前須作充分暖身運動、以避免運動傷害的發生。

(三) 有心臟病、氣喘同學請勿參加徑賽項目及劇烈比賽項目。

(四) 秩序冊時間為比賽時間,請各項參賽者提前 15 分前檢錄。

九、報名：

- (一) 日期：自 101 年 3 月 15 日起，至 3 月 21 日中午 12：00 止。
- (二) 請自行上網至學校首頁，並下載報名表填妥列印後，連同電子檔繳交體育組潘建志老師。
- (三) 報名表須經導師簽章確認，影印一份一併繳交體育組長辦理登記，逾期、未交電子檔者不予受理。
- (四) 參賽名單繳交後，除重大因素一律不得更改。
- (五) 3 月 22 日（五）中午 12 點 35 分西校區羽球場抽籤。

十、本實施辦法經校長核示後實施，修正時亦同。