

高雄市立鼓山高中

110 學年度健康促進運動會競賽辦法(草案)

一、目的：(一)、為響應「教育部體育署 SH150 方案」及加強推行學校體育，運動風氣，培養奮發蓬勃，積極進取之精神。

(二)、健康促進加強體適能。

(三)、結合社區發展。

(四)、珍惜水資源保護柴山好山好水的環境。

二、舉辦日期：111 年 3 月 4 日(星期五)。

三、舉辦地點：高雄市立鼓山高中操場。

四、參加對象：教職員暨社區、以班為單位，各年級各班均應報名參加。

五、比賽分組：分為教職員暨社區、國一、國二、國三、高一、高二、高三等組。

六、競賽項目：

(一)、團體項目：教職員暨社區 900 公尺大隊接力、高中部 2400 公尺 男女大隊接力(男、女各 8 人)，國中部 1、2 年級 2400 公尺大隊接力(男、女各 8 人)，國中部 3 年級 1800 公尺大隊接力(男、女各 6 人)。

(二)、趣味競賽-1. 滴水不漏。2. 凌波微步

七、競賽辦法：

(一)大隊接力(高 2400 公尺，國一、國二組 2400 公尺、國三組 1800 公尺)：
女生先起跑，接給第一棒男生，第二棒女生(開始搶跑道)。

1、除大會提供的接力棒或器材，其他道具請勿進入比賽場內，以免影響其他選手比賽，違者該班取消資格。

2、禁止全班一起跑，以免影響其他選手比賽，違者該班取消資格。

3、如活動進行中有選手跌倒或不舒服在比賽場內，請該班同學禁止擅自進入需工作人員引導以免影響其他選手比賽，大會也有工作人員會前往協助該名選手。

4、不得穿著釘鞋競賽，違者不得參賽。

5、比賽當天提供號碼衣，請依棒次穿著(例如第一棒穿著 1 號號碼衣以此類推)。

6、賽前確實做暖身運動以免造成運動傷害。

*教職員暨社區組大隊接力(900 公尺，1 人跑 100 公尺)：男、女不拘共 9 人(第三棒搶跑道)。

(二) 趣味競賽-滴水不漏：

1、參加對象/人數：班級組 10 位(5 男、5 女)與 1 位導師或該班任課教師共計 11 人，教職員暨社區組不分男女 6 人。

2、比賽地點：本校操場中間。

3、比賽方式：每隊排成一行縱隊站立於起跑線後，第一位持湯匙至定位區(定位區放置一桶水)開始比賽後，第一位從定位區單手用湯匙舀水走至對面 15 公尺處將湯匙內的水倒入量杯中，再跑回定位區將湯匙交給下一棒直到時間結束為止，依量杯內水位最多為優勝，前三名如有水位相同在比賽一次。

4、比賽距離/時間：30 公尺(來回)/5 分鐘(教職員暨社區組 3 分鐘)。

5、犯規動作：(1)接給下一棒請勿用投擲的方式。

(2)行進當中請勿雙手都碰觸到湯匙，只能單手。

*以上犯規一次扣量杯內的水 10cc。

(三) 趣味競賽-凌波微步：

1、參加對象/人數：班級組 10 位(5 男、5 女)與 1 位導師或該班任課教師共計 11 人，教職員暨社區組不分男女 6 人。

2、比賽地點：本校操場中間。

3、比賽器材：羽球拍 2 支、壘球 1 顆、角錐 3 個。

4、比賽方式：參賽者手持羽球拍，並將壘球放置於球拍上，槍響後繞行角錐 S 型前進，回程時可直線衝刺，並將壘球交給下一位選手，中途若壘球掉落，需在原地拾起後再往前行進，以計時賽，花費時間最少者為勝隊。

5、比賽距離/時間：20 公尺/計時賽，花費時間最少者為勝隊。

6、犯規動作：中途若壘球掉落，未回到原地拾起後再往前行進者，每次犯規 1 次總時間加 2 秒。

八、報名截止日：

各班體育股長請於即日起至 111 年 1 月 14 日（星期五）以前將隊接力報名表及趣味競賽報名表電子檔（報名表電子檔會放置於本校網站）寄到體育組林建志組長信箱 k0938930729@gmail.com，寄件名稱請打運動會幾年幾班（舉例：運動會 401）。報名表紙本送至體育組林建志師。

九、大隊接力道次分配：

於 111 年 2 月 16 日（星期三）中午 12:30 至司令台抽籤決定道次，未到班級與教職員組由主辦單位代為抽籤。

十、獎勵：

（一）各年級趣味競賽每項積分方式：順序 1（7 分）、2（5 分）、3（4 分）、4（3 分）、5（2 分）、6（1 分），兩項趣味競賽積分總合排名，國中部取前三名、高中部取前六名，第一~三名嘉獎兩次、第四~六名嘉獎乙次，頒發優勝獎狀乙張以資鼓勵。

（二）各年級大隊接力取前三名，由大會頒發獎狀及獎勵金。1、第一名 1000 元。2、第二名 700 元。3、第三名 500 元。

十一、本辦法如有未盡事宜，得由大會修訂之。