

高雄市立鼓山高中

113 學年度健康促進運動會競賽辦法

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：113 年 12 月 13 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)、個人項目：100 公尺、200 公尺、800 公尺、巧固球擲遠(高女、國女組壘球擲遠)、跳遠。

(二)、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、3 年級 1800 公尺大隊接力(男、女各 6 人)。

(三)、趣味競賽-凌波微步。

七、競賽辦法：

(一)100 公尺、200 公尺、800 公尺、巧固球擲遠(高女、國女組壘球擲遠)、跳遠(1 人最多參加 2 項)。

1、100 公尺、200 公尺，禁止搶跑道、禁止穿著釘鞋。

(二)大隊接力(高 2400 公尺，國一、國二、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)。

(三)趣味競賽-凌波微步：

1、參加對象/人數：班級組 16 位(8 男、8 女)，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，槍響後繞行角椎 S 型前進，回程時直線衝刺，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 1 秒。

八、報名截止日：

各班體育股長請於即日起至 10 月 09 日(星期三)以前將個人項目報名表及大隊接力報名表電子檔(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)。大隊接力報名表紙本送至體育組林建志師。

九、大隊接力道次分配：

於 11 月 6 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)個人項目競賽各年級各項錄取前6名，第一名小功乙次、第二、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)各競賽項目除一隊(人)參賽不予舉行比賽外，依實際參賽隊(人)數，按下列名額錄取：

(1) 二隊(人)至三隊(人)，各錄取一名。

(2) 四隊(人)，各錄取二名。

(3) 五隊(人)以上，各錄取三名。

以上參賽隊(人)數之計算，以報名後經資格審定或參加選拔之隊(人)數為準。

(三)各年級團體競賽總錦標每單項積分方式：順序1(7分)、2(5分)、3(4分)、4(3分)、5(2分)、6(1分)。各年級團體總錦標、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。各年級趣味競賽總錦標前三名頒發獎狀，給予飲料(箱)獎勵，第一名(3箱)、第二名(2箱)、第三名(1箱)。

十一、本辦法如有未盡事宜，得由大會修訂之。

高雄市立鼓山高中 113 學年度健康促進運動會時間表(暫定)

113 年 12 月 13 日(星期五)競賽項目

08:20 運動員集合

08:30 開幕典禮 (08:25 各樓梯鐵門關閉)

08:30~09:00 主席致詞、介紹來賓、頒獎

09:00~09:05 運動員宣誓、運動員退場

09:05~09:20 趣味競賽、檢錄

※各年級趣味競賽-凌波微步

09:20 ~ 09:30……國中部一年級、國中部二年級

09:30 ~ 09:40……國中部三年級

09:40 ~ 09:50……高中部一年級

09:50 ~ 10:00……高中部二年級

10:10 ~ 10:20……高中部三年級

10:20 ~ 10:30……教職員暨社區組-行政、家長(志工、退休
老師、校友)、國.高中導師(專任)

※各年級個人競賽決賽決賽(依年級男先、女後)

10:30 ~ 11:00……國一、國二、國三 800 公尺決賽

11:00 ~ 11:30……高一、高二、高三 800 公尺決賽

11:30 ~ 11:40……國一、國二、國三 100 公尺決賽

11:40 ~ 11:50……高一、高二、高三 100 公尺決賽

12:00 ~ 13:05……午餐、午休

※各年級大隊接力(13:20 各樓梯鐵門關閉)

13:15 ~ 13:35……國一 大隊接力 計時決賽 共 1 組(5 道)

13:35 ~ 13:55……國二 大隊接力 計時決賽 共 1 組(4 道)

13:55 ~ 14:15……國三 大隊接力 計時決賽 共 1 組(4 道)

14:15 ~ 14:35……高一 大隊接力 計時決賽 分 1 組(8 道)

14:35 ~ 14:55……高二 大隊接力 計時決賽 共 1 組(8 道)

14:55 ~ 15:20……高三 大隊接力 計時決賽 共 1 組(8 道)

15:20 ~ 15:40……教職員暨社區組-行政、家長(志工、退休
老師、校友)、國.高中導師(專任)大隊接力。

15:40 ~ 16:00……全校打掃

16:00 ~ 16:30……閉幕典禮