

宜蘭縣壯圍國民小學 103 學年健康促進盃競賽計畫實施辦法

壹、活動主旨：

- (一) 增進學生體能，促進學生身心健康，培養團體合作精神以增進友善校園。
- (二) 推廣運動風氣，展現學生力與美的一面。

貳、主辦單位：教學事務處（請教學處聘請路跑工作人員 8 位：含成績登記 3 位及發令 1 位，折返點蓋章 2 位，交通管制 2 位。拔河工作人員 7 位，含裁判 2 位，檢錄 1 位，大會廣播 1 位，成績登記 2 位。並請協助頒獎。）

協辦單位：體育股及五忠學生，負責競賽前報名作業、講解、做操、場地、器材準備及場地回復等工作。

參、比賽日期：104 年 4 月 28 日(二)路跑比賽，104 年 5 月 26-28 日(二)拔河比賽

肆、比賽地點：本校操場(籃球場)及外圍道路。

伍、比賽項目及規則：

一、路跑（走）比賽（遇雨得彈性延後。）

- (一) 全校分六組：低年級（男女）組 1200 公尺（3 圈）；中年級（男女）組 2000 公尺（外圍道路、校內跑道含司令台 5 圈）；高年級（男女）組 2400 公尺（外圍道路、校內跑道含司令台 6 圈）。如附圖
- (二) 每組取前 5 名(高年級 6 名)，頒發獎品。
- (三) 比賽時由學生自行決定用跑或用走的方式完成競賽，但有不適合激烈運動之疾病者或當日身體不適合運動者，請勿報名參加，除非經家長同意。
- (四) 各班學生如無身體不當，請儘量參加，報名表請導師認可後交五忠俊諺老師。
- (五) 未參加比賽學生當日一律參加校內操場健走運動組（低年級走 2 圈，中高年級走 3 圈），但身體不適者除外。

二、拔河比賽（5 月 26-28 日）

- (一) 全校分二組：低年級組為一至三年級學生，高年級組為四至六年級學生。
- (二) 低年級組以班級為單位，參加班級的比賽人數為：同年級者人數相同，不同年級者，每差一個年級，低年級班可增加 2 人，請比賽兩班互相配合，並請導師互相協調。
- (三) 高年級組採總公斤數（不超過），人數不限：四年級為 360 公斤、五年級為 340 公斤、六年級為 320 公斤，依 103 下保健室測量數據。細則如報名表
- (四) 高年級組女生體重計算時每人得減 2 公斤。
- (五) 賽程採雙敗淘汰制。(三戰兩勝，僵持超過 90 秒時由裁判即刻判定勝負)
- (六) 每人原則僅能參加一隊比賽，但高年級組可因「總公斤數」不足，班上學生得跨隊(但不得跨班)參加比賽(最多跨二隊)，但需經該班導師同意。
- (七) 低年級組取前二名頒獎，高年級組取前四名頒獎。

陸、報名表如附件。

柒、經費概算：

項 目	單位	數量	單價（元）	合計	備註
路跑獎品	個	35	40	1400	請行政處購買
拔河獎品	箱	6	250	1500	請行政處購買
拔河繩	條	1	2500	2500	請教學處購買
合 計				4900	

捌、本辦法經校長核定後實施，修正亦同。

承辦： 學務組長： 主計： 兩處主任： 校長：

路跑競賽工作人員分配表

一、比賽項目：路跑（低中高男女生組，共六組）

二、比賽日期：103 年 4 月 28 日

項目	負責人員	工作內容	備註
大會主席及發令	校長	致詞（熱身操前），各組發令	2-3 分鐘
管理	俊諺師	活動規劃、賽程安排、集合、帶熱身操、比賽規則講解、機動協調、發令裁判	
場地佈置	俊諺師	比賽場地設施及器材設置及回復整理	
交通管制		可由 2-3 名未比賽學生當交管工作人員	兩側路口
蓋章裁判（職章，請先補充墨水）		折返點蓋章（低年級 2 次，中年級 4 次、高年級 5 次）請蓋手臂上，勿重覆。	壯五路風雨操場外側
終點登記（設風雨操場處）		登記低年級（前 8 名）	名冊及名次登記表
		登記中年級（前 10 名）	
		登記高年級（前 15 名）	
醫護組		設簡單救護站（終點登記旁）	
◎ 未參加比賽者當日全部參加健走（低年級組的距離 2 圈，中高年級組 3 圈），除非經導師同意否則一律以健走完成，完成後找導師確認。 ◎ 出發順序：1 高年級女生組，2 高年級男生組，3 低年級組健走組，4 中高年級健走組，5 中年級女生組，6 中年級男生組，7 低年級女生組，8 低年級男生組。			

拔河競賽工作人員分配表

一、比賽項目：拔河（低、高年級組，共二組）

二、比賽日期：103 年 5 月 26 至 28 日

項目	負責人員	工作內容	備註
大會主席	校長	致詞（熱身操前）	2-3 分鐘
管理	俊諺師	活動規劃、賽程安排、集合、帶熱身操、比賽規則講解、機動協調、發令裁判	
場地佈置	俊諺師	比賽場地設施及器材設置及回復整理	
廣播	及學生 1 名	大會廣播含檢錄隊伍集合(填寫出賽檢錄單後交給檢錄裁判)，比賽成績等	司令台 檢錄單
裁判（請帶筆及哨子）		◎皆採 3 戰 2 勝，第二戰需交換場地，第三戰則請隊長猜拳決定位置（東西方）。 ◎如超過 90 秒未分勝負，則請裁判立時判斷勝負。 ◎比賽完成時請填寫比賽檢錄單，請勝隊隊長交至成績登記處。	1 場地
			2 場地
檢錄		以廣播處提供之檢錄單進行檢錄（含核對年班級、人數等），確認比賽場地及請雙方隊長猜拳決定位置（東西方）。當比還有比賽進行時請檢錄隊伍在檢錄處等待，俟比賽結束場地空出後再帶至現場。	司令台東側
			司令台西側
成績登記		登記低中高男生三組名次	名冊及名次登記表
醫護組		設簡單救護站(保健室)	
◎如比賽順利則以 1 天舉辦完成，視學生狀況決定比賽天數。			