

113 學年度文興高中暨附設國中部班際體能趣味競賽競賽規程

訂定日期：113.09.10

- 一、依據：113 學年度體育組既定行事曆活動辦理。
- 二、主旨：提倡正當休閒活動，促進健康體適能及團隊凝聚力。
- 三、辦理單位：學務處體育組。
- 四、比賽時間：113 年 10 月 17 日 (13:10-16:00)。主辦單位：學務處。
- 五、比賽地點：裕文樓 3F。
- 六、比賽組別：國一組、國二組、國三組、高一組、高二組、高三組。
- 七、比賽方式及各項目競賽及參加人數：
 - (一) 比賽方式：採積分制，積分多者獲勝。
 - (二) 項目競賽及參加人數：

項目	參加人數	進行方式
1、抬頭挺胸	6 名，男女各 3 名。	1、器材：無。2、採計時方式進行，最後一棒最先抵達終點者獲勝，依序排列名次。3、6 人接力，前 3 棒女生，後 3 棒男生。4、操作方式，仰臥身體挺直以徒手四肢前進折返點遠圈（逆時針方向），回至起點以擊掌方式傳給下一棒，最後一棒最先抵達終點者獲勝，依序排列名次。5、如有違規(含團隊秩序，賽前說明)，每次加 2 秒。
2、飛盤擲準	7 名，投手 6 名，男女各 3 名，捕手 1 名男女不拘。	1、器材：飛盤 1 個，綠波墊 2 塊。2、採計次方式，投手及捕手均需在呼拉圈內完成動作。捕手在呼拉圈內接到盤者得 1 分，接到後擲回投手，投手必需在呼拉圈內才能投擲。時間 3 分鐘。3、投手 6 名，依序投擲一次，採接力方式，直到時間終了，得分多者獲勝，分數相同並列名次。
3、疊杯	6 名，男女各 3 名。	1、器材：杯子 12 個。2、最後一位先抵達終點者獲勝，依序排列名次。3、6 人接力，前 3 棒女生，後 3 棒男生。4、操作方式，3、6、3，疊杯方式排列，完成後跑回起點以擊掌方式交給下一棒。5、如有違規(含團隊秩序，賽前說明)，每次加 2 秒。

- 八、比賽積分：每項目第一名得 8 分，第二名得 6 分，第三名得 5 分，第四名得 4 分，第五名得 3 分，第六名得 2 分，第七名得 1 分。

九、報名辦法：

- (一) 報名方式：全校各班均須參加，選手於出賽前 10 分鐘點名，賽程表如附件。
 - (二) 報名人數：以班為單位，每項目報名 1 隊(人數依項目出賽人數規定)。
- 十、獎勵：報名隊數，3-4 隊取 2 名、5 隊以上取 3 名，班級頒發獎狀乙張。

十一、運動員須知：參加比賽之運動員除應遵照競賽規程及比賽規則外，並應注意下列事項：

- (一)與賽須準時，裁判宣佈開賽時未出場者，以棄權論不得異議。
- (二)遇有比賽時，須在規定時間前 10 分鐘到場，比賽後立即退場。
- (三)運動服全隊必須同一款式。

十二、本辦法陳請校長核可後實施，修正亦同。

附件

賽程表

項目	時間	組別	出賽班級
抬頭挺胸	13:20	高三組	高三各班
	13:30	高二組	高二各班
		高一組	高一各班
	13:40	國二組	國二各班
	13:50	國一組	國一各班
飛盤擲準	14:20	高三組	高三各班
	14:25	高二組	高二各班
		高一組	高一各班
	14:30	國二組	國二各班
	14:35	國一組	國一各班
疊杯	15:00	高三組	高三各班
	15:10	高二組	高二各班
		高一組	高一各班
	15:20	國二組	國二各班
	15:30	國一組	國一各班

註：國三組出賽時間另訂。