國立臺南第一高級中學105週年校慶暨第67屆全校運動大會

競賽規程

壹、日期及地點：民國115年12月10、11日(四、五)在本校運動場舉行。

貳、報名日期：自即日起至115年10月20日(二)中午12時截止。

參、競賽單位及分組：以班為單位，全校分為下列四組：

1.高三組　2.高二組　3.高一組　4.全校女生組

肆、競賽辦法：

一、田徑賽：高三組、高二組、高一組、全校女生組各組項目：

(一)田賽：跳高、跳遠、三級跳。

(二)競賽：100公尺、200公尺、400公尺、800公尺、1500公尺、4X100公尺接力、4X400公尺接力。

二、高三組、高二組、高一組、全校女生組，~~每單位每項以兩人為限~~，每人最多參加兩項為限（接力除外）。

三、各項競賽秩序編列均由大會競賽組編排之。

四、徑賽：100M、200M、400M、800M、1500M、4X100M接力、4X400M接力

（會前辦理預賽，運動會當天進行決賽）

五、田賽：跳高、跳遠、三級跳（會前辦理預賽，運動會當天進行決賽）

預賽試跳三次，決賽試跳三次。

六、每項錄取前八名頒發獎狀，前三名另加頒獎牌。

七、田徑錦標積分以各單位前八名按9、7、6、5、4、3、2、1計分，(4X100M、4X400M接力加倍計算)。

八、因200公尺、400公尺、400公尺接力、1600公尺接力，跑道只有6道，故第七、八名名次判定以預賽成績決定。

九、大隊接力：採計時決賽。

（1）3000公尺接力，每人跑150公尺。每單位參加20人(不足20人班級請依大隊接力規則進行。)

（2）女生部分每人跑150公尺，一人減秒數6秒，兩人減12秒以此類推。

十、趣味競賽：分高三組(自由報名)、高二組、高一組，詳細規則請參閱附件。

伍、錦標種類：總錦標全校一名，服務獎全校一名，精神錦標每一年級組一名，

班旗設計獎每一年級組三名。

各組錦標區分：1.球類錦標每一年級組四名

2.田徑錦標每一年級組四名

3.大隊接力錦標每一年級組四名

4.拔河競賽錦標每一年級組四名

5.趣味競賽錦標每一年級組四名

陸、精神錦標：本會為獎勵各單位選手恪遵比賽規則，發揚體育精神，嚴守本會規定，並踴躍參加比賽起見，設精神錦標每年級各一組，其評分辦法如下：

一、運動精神50%（各種比賽出場守時、競賽秩序、運動道德及班級加油參與度）

二、參加項目及人數30%（是否每項參加）

三、開閉幕典禮10%（包括服裝集合隊伍秩序人數）

四、棄權人數10%(棄權人數及次數)

柒、服務獎：本會為獎勵各單位為大會服務起見，設服務獎一個，其評分辦法如下：

一、服務項目 70%

二、保持清潔 30%

捌、總錦標：

一、總錦標評分標準如下：

計算 1、球類錦標 2、田徑錦標 3、團體接力錦標 4、拔河競賽四項錦標積分，以總分最多之單位獲得總錦標。各項錦標積分計算：冠軍 5 分、亞軍 3 分、季軍 2 分、殿軍 1 分

二、如遇兩個或兩個以上之單位所得總分相等時，以各單位所得錦標第一名多寡定名次，仍相等時再依第二名多寡定名次，餘類推。

三、各種錦標計算及比賽辦法：

(一)班際球類、大隊接力、班際拔河錦標各組錄取前四名定為冠、亞、季、殿軍。

(二)田徑錦標以田徑個人賽總分多寡決定(4X100 公尺、4X400 公尺接力加倍計算)，如遇兩個或兩個以上之單位所得總分相等時，以各單位所得第一名多寡定名次，仍相等時再依第二名多寡定名次，餘類推。

玖、比賽規則：

各項比賽規則除本會另有規定外，採用中華民國田徑協會最新審定之田徑規則。

壹拾、抗議：

一、比賽爭議如有規則上有明白規定者，以裁判之判決為終決或有同意義之註明者，不得提出抗議。

二、合法之抗議應由各單位領隊簽字，用書面向審判委員會正式提出，須附繳保證金新台幣貳百元，審判委員認為該項抗議無理由時，沒收其保證金（沒收之保證金移充獎品費用）。

三、關於競賽上所發生之問題當時得用口頭抗議，惟須依照上條之規定，於該項競賽終了後一小時內補具正式手續，各項比賽在進行中，各單位領隊及運動員不得在當場直接質詢裁判員。

壹拾壹、獎勵：

一、各項競賽及表演成績優良者，由本會發給獎狀獎章或獎品。

二、運動員有創新紀錄者，由本會另給獎品（金）以資鼓勵。

壹拾貳、懲罰

一、個人比賽之運動員有不合資格者，一經證實即取消其比賽資格及其個人已得或應得之分數。

二、接力隊員中有不合資格者，一經證實即取消該隊資格及在該項比賽中取得之分數。

三、任何運動員在大會期間如有違背競賽精神，有不正當之行為，不守秩序不顧公德侮辱其他運動員或職員時與不服從裁判者，總裁判長審判委員會有加以相當懲罰之權。

壹拾參、本規程如有未盡事宜得由籌備委員會隨時修正之。

趣味競賽規則

壹、亦步亦趨　魚貫而行

一、比賽地點：操場。

二、參賽對象：高三各班(自由報名)。

三、參賽人數：每隊１６人，４人一組共分成４組。

四、比賽場地：起點至折返點(角錐)總長１５公尺。

五、比賽物品：大角錐、帆布圈。

六、比賽方式：

(一)每組比賽開始時由裁判以口令方式，「各就位、預備、開始(鳴槍、哨聲)。

(二)使用一條帆布圈，由第一組４人站在圈內，聞口令後開始協調配合撥動比賽器材向前行進，從起點開始向前移動至折返點折返回起點交給下一組選手繼續接力賽。

(三)交接棒時需整個器材通過起點線後才能進行人員交換。

(四)最後一組進終點時以比賽器材前端先觸及終點線（起點線），即完成比賽。

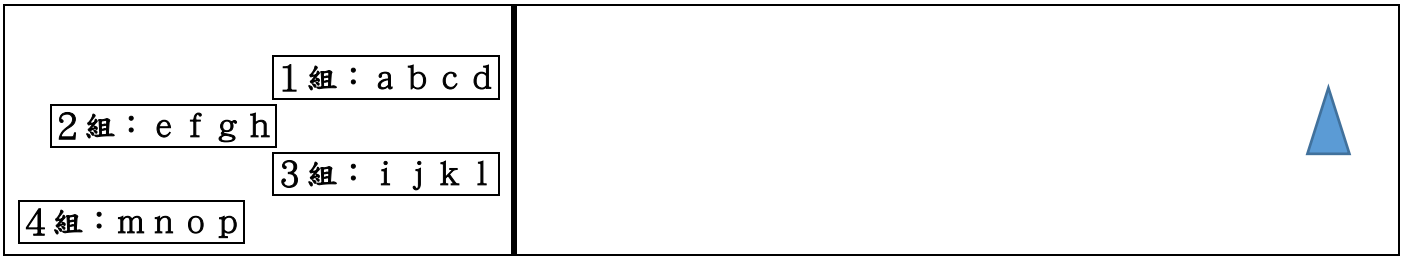
(五)採計時決賽，秒數較少者勝出。取最快四名。

七、犯規：

(一)圈內有人身體接觸到圈外地面，一次加時５秒。

(二)未繞過角錐者加時１０秒；撞倒角錐者加時１０秒。

八、獎勵：計時取前四名頒發錦旗。



貳、攜手共進　龍騰虎躍

一、比賽地點：操場。

二、參賽對象：高二各班。

三、參賽人數：每隊１７，２人一組共分成８組，１人專責撿球。

四、比賽場地：起點至折返點(角錐)總長１５公尺。

五、比賽物品：大角錐、跳繩、排球、圓錐。

六、比賽方式：

(一)每組比賽開始時由裁判以口令方式，「各就位、預備、開始(鳴槍、哨聲)」。

(二)使用一條跳繩、排球，由２人(ａｂ)開始拉住繩子讓排球可以停留在繩子上，２人維持動作跑至折返點繞過角錐後再跑回起點。

(三)過中如果掉球由專責撿球同學協助撿球放球。

(四)２人皆通過起點線後，將球放置地上圓錐上，拉直跳繩從其餘隊友腳下繞過，再從頭頂上繞回。

(五)接著將跳繩交棒給第二組人(ｃｄ)，然後到排尾排隊，依上述方式進行，全隊組完成流程即結束。

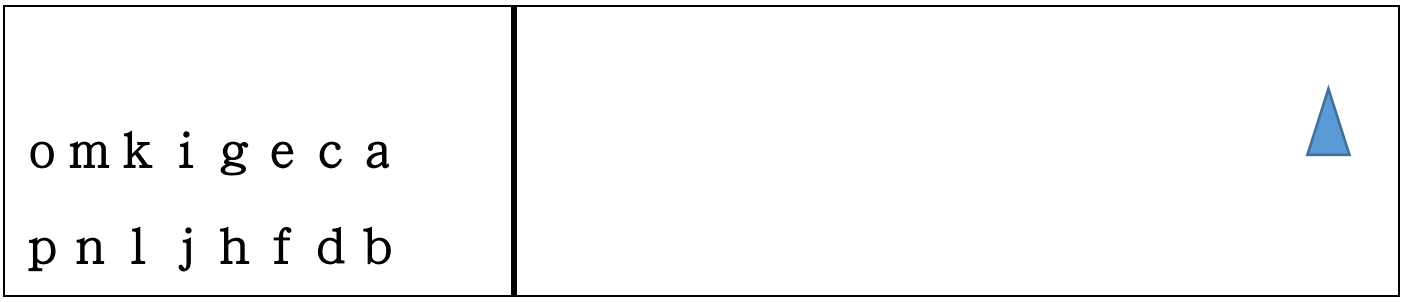
(六)採計時決賽，秒數較少者勝出。取最快四名。

七、犯規：

(一)兩人帶球跑行進時排球掉落，須將球撿回從掉落的地點再次出發，否則加時１０秒。

(二)兩人帶球跑未繞過角錐者加時１０秒；撞倒角錐者加時１０秒。

八、獎勵：計時取前四名頒發錦旗。



起點線

起點區　　15 公尺

參、環環相扣　以心傳心

一、比賽地點：操場。

二、參賽對象：高一各班。

三、參賽人數：每隊１６人，４人一組共分成４組。

四、比賽場地：起點線至飛盤區線總長１０公尺，至第二個呼拉圈１５公尺。

(一)比賽方式：

每組比賽開始時由裁判以口令方式，「各就位、預備、開始(鳴槍、哨聲)」。

(二)全隊手牽手排成一長排，將呼拉圈從ａ開始穿過身體依序進行到最後一位ｐ。

(三)接著第四組人(ｐｏｎｍ)四人牽著呼拉圈（２人在圈內２人圈外）一起帶著呼拉圈跑至飛盤區(四人及呼拉圈皆須過飛盤區線)，過程中四人皆不得離開呼拉圈。

(四)到飛盤區後，４人進行飛盤活動，一人站在１號呼拉圈、一人站在２號呼拉圈內另外兩人３、４號分別站在呼拉圈外準備擋住（回傳）射歪的飛盤，１、２號完成一次來回的飛盤傳接（１傳給２，２傳給１)，傳接過程不能離開呼拉圈，如果傳偏了或沒接到則由擋盤的人（３、４號）撿起給傳歪的人重傳。

(五)完成飛盤傳接後，四人一樣牽著呼拉圈一起帶著呼拉圈跑回起點，過程中四人手皆不得離開呼拉圈。

(六)回到起點區(四人及呼拉圈皆須過飛盤區線)後將呼拉圈交給ｅ後到旁邊加油，剩下１２人繼續依上述流程進行(穿呼拉圈ｅ開始ｐ結束。第三組出發傳飛盤…)，全隊４組完流程跑回起點即結束。

(七)採計時決賽，秒數較少者勝出。取最快四名。

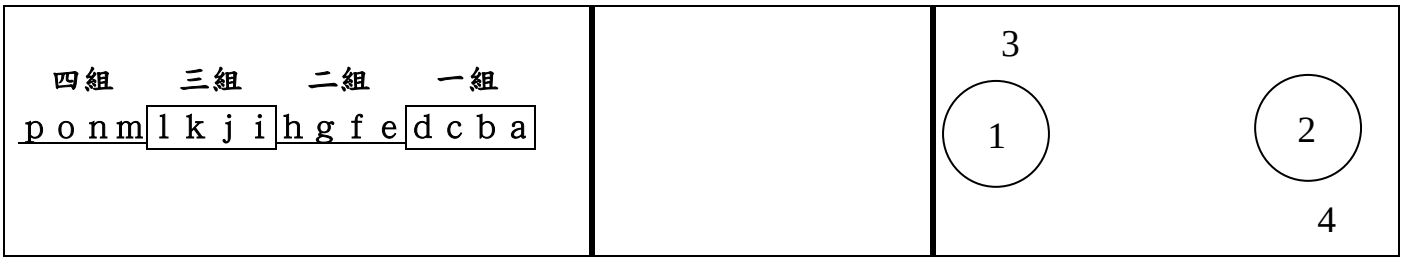
五、犯規：

(一)四人拿呼拉圈行進時如有任何一人鬆脫須回到鬆脫地點重新出發，否則加時１０秒。

(二)傳飛盤時兩人不得離開呼拉圈內，違反者重新傳盤。

(三)全隊穿越呼拉圈時收必須牽著，過程中不行放開，否則加時１０秒。

六、獎勵：計時取前四名頒發錦旗。



運 動 員 須 知

參加各項比賽之運動員除應遵守競賽規程及比賽規程之外，並應注意下列各項：

一、號碼布應用針線縫妥於運動上衣正前方，不得配掛於其他部位，不按規定配掛或無號碼布者，概不與參加比賽。

二、各項運動比賽時間均在秩序冊內明確規定，若大會臨時更改時，以報告員口頭報告為準。

三、運動員應於預定比賽時間前**１５分鐘**到檢錄處或比賽地聽候點名，凡逾時或經點名三次不到者，則作棄權論。

四、參加**徑賽選手**請在１００公尺起點旁的**檢錄組**進行檢錄，參加**田賽選手**直接在**比賽場地**檢錄。

五、徑賽預賽、決賽按秩序冊編排分組道次比賽，田賽亦按秩序冊編排秩序舉行。

六、如遇田賽及徑賽同時舉行時，應向田賽裁判員請假後，先參加徑賽再補行田賽但不再補跳。

七、凡經競賽中預賽、複賽、決賽等記錄優異者，按田徑規則規定予以承認記錄。

八、徑賽時不論距離長短均不得有人陪同當場比賽之運動員奔跑，否則立即取消該比賽選手之與賽權或成績。

九、徑賽各道跑進終點後，請務必沿著彎道緩衝、漸慢後再停止；切勿直接往直線終點後的圍牆方向緩衝。

十、４Ｘ１００公尺接力接力區範圍包含預備線（白短線）及第二條黃色箭頭之間共３０公尺；４Ｘ４００公尺接力接力區範圍為黃色虛線之間共２０公尺。

十一、４Ｘ４００公尺接力第一棒分道跑、第二棒依照原道次順序往內道縮排（不受道次限制）、第三棒、第四棒依照前一棒跑者通過前一棒接力區（最後１００公尺）之名次，由內道往外道排列準備接棒，通接力區的順序排定後不再更換內外位置。

十二、凡當場比賽完畢後之運動員，需立即退出場外，不得在場逗留。

十三、PU 跑道或助跑道上舉行之項目，選手所穿之釘鞋，鐵釘之長度不得超過 0.6 公分。

十四、大隊接力賽項目不得穿釘鞋。

十五、田徑賽每項決賽完畢後，立即頒獎，前三名優勝運動員成績宣佈後至司令台前頒獎。

十六、開幕典禮時穿冬天運動服裝，各項比賽時穿夏天服裝，於閉幕典禮時一律穿冬天運動服。

臺南一中校慶運動會大隊接力規則

一、參賽資格：

大隊接力為班對班比賽，僅能由該班學生代表參賽。

二、比賽方式：

每班派 20 人，每人跑 150 公尺，全隊合計 3000 公尺接力。(其餘同學皆為候補。)

三、女同學成績換算：

女同學每人跑 150 公尺後，成績可減 6 秒；若有 2 名女同學參賽則 減 12 秒，以此類推。

四、班級人數不足之處理方式：

因特殊狀況致班級人數不足者，經大會同意得採「重複上場」方式進行，並須符合下列規定：

(一)重複上場總人次不得超過 4 人次。

(二)每位選手最多重複上場 1 次。(例：缺 1 人時，得由 1 名選手重複參賽 1 次。)

(三)辦理檢錄時，須同步繳交完成校內及大會核章之「大隊接力人數不足申請表」。

四、第一棒：

第一棒必須全程分道跑，不得變換跑道。

五、第二棒：

第二棒必須站在接力區起始線內（接力區內）等待接棒。接到棒後先跑完第一個直線，抵達草皮與排球場交界的紅旗彎道處後，方可開始搶跑道。

六、第三棒起至知最後一棒之接棒規定

(一)站位依名次排列：

自第三棒開始，選手需依前一棒跑者通過彎道一半處之名次排列站位：

1. 名次在前者站在內道
2. 名次較後者依序向外道排列

(二)站位確定後不得變動：排定內外道後，位置不得再更換。

(三)站位判定基準：

1. 司令台前第一接力區：以地下道排球場的排球柱為基準點。
2. 宿舍前第二接力區：以終點籃球場中線旁練習籃板的籃球柱為基準點。

七、接棒區規定：

必須於接棒區 20 公尺內完成交棒。若超出接棒區交接棒，經裁判舉發，則以犯規論並取消資格。

八、掉棒規定：

傳接棒過程中如發生掉棒，必須由傳棒者撿起後再傳給接棒者。若改由接棒者自行撿起並直接起跑，則為犯規並取消資格。

九、超越規定：

比賽中後方跑者若需超越前方跑者，可於內道或外道進行超越，但需符合以下原則：不得有推擠行為、不得跑出跑道區域外。

十、阻擋規定：前方跑者不得阻擋後方欲超越之跑者。

十一、裝備限制：所有參賽選手不得穿著釘鞋比賽。

十二、如有未盡規定，主辦單位得隨時公布並修正。

大隊接力人數不足（重複上場／表演賽）申請表

說明：本表適用於競賽班級因傷病等特殊狀況致參賽人數不足時向大會提出申請。請如實填寫班級狀況，完成校內單位及相關老師簽章後，於指定時間內送交大會競賽組審核。

一、班級基本資料與缺員狀況

申請班級	____年____班	申請日期	____年____月____日
大隊接力應到人數	_____人	實際可參賽人數	_____人
缺員人數與原因	缺員人數：_____人 原因說明：□傷病 □公假 □其他： _____		

二、重複上場選手規劃表（若申請重複上場請填寫，最多 4 人次，每人限 1 次）

項次	選手姓名	座號	原本負責棒次	兼任（重複上場）棒次
1			第 ____ 棒	第 ____ 棒
2			第 ____ 棒	第 ____ 棒
3			第 ____ 棒	第 ____ 棒
4			第 ____ 棒	第 ____ 棒

三、班級與校內相關單位簽章

體育股長簽名	導師簽名	體育老師簽名	健康中心簽名
簽章： _____ 年　月　日	簽章： _____ 年　月　日	簽章： _____ 年　月　日	簽章： _____ 年　月　日

四、大會審核與決議（由大會裁判長／競賽組填寫）

【大會決議選項】

☐ 同意重複跑人次：核准重複跑 _____ 人次（上限不超過 4 人次，且同一人最多重複 1 次）。

☐ 改成表演賽：同意參賽，但成績不列入正式競賽名次與總錦標積分。

☐ 不同意／其他處置：_____

大會審核備註：

_____

大會簽名處：_____　　日期：____年____月____日