

## 附件二

### 國立花蓮女子高級中學 109 學年度全校運動會競賽規程

109 年 9 月 26 日體育運動管理委員會議修定通過

- 一、宗旨：提倡校園運動風氣，推展合作教育，培養團隊精神，增進身心健康。
- 二、主辦單位：學務處。
- 三、協辦單位：各處室、員生合作社、家長會、教師會、校友會、花女退休聯誼會及班聯會。
- 四、競賽日期：
  - (一) 全校運動會：109 年 11 月 5 日至 11 月 6 日兩天（星期四、五）。
  - (二) 啦啦隊競賽：109 年 11 月 5 日上午 10 時 10 分（本校體育館）。
  - (三) 大隊接力賽：109 年 11 月 6 日下午 13 時 30 分。
  - (四) 趣味競賽：108 年 11 月 5 日上午 9 時 20 分（本校操場）
- 五、競賽地點：本校運動場。
- 六、競賽組別：分年級比賽。
- 七、參賽資格：凡本校正式註冊在學之學生均可代表該班報名參加比賽
- 八、競賽項目：
  - (一) 田賽：1、跳高                      2、立定跳遠                      3、鉛球
  - (二) 徑賽：1、100 公尺                      2、200 公尺                      3、400 公尺
  - 4、800 公尺                      5、1500 公尺                      6、400 公尺接力
  - 7、800 公尺接力 8、1000 公尺異程接力 9、2400 公尺大隊接力
  - (三) 其他：教職員工生趣味競賽。
- 九、錦標種類：1、田徑總錦標                      2、精神總錦標                      3、大隊接力錦標
- 4、高一拔河錦標                      5、啦啦隊錦標
- 十、競賽規則：
  - (一) 報名人數：每班級每項以報名二人為限，接力每項各班以一隊為限。
  - (二) 個人項目：每人最多參加一項，四人接力項目：每人最多參加一項（大隊接力及 1500 公尺除外）。
  - (三) 各單項比賽均錄取六名（男生依報名人數擇取名次）。
  - (四) 美術班男生得參加 200 公尺及鉛球項目，錄取四名頒發獎牌及獎狀。
  - (五) 大隊接力賽參加人數 24 人（全程不可著釘鞋）。
  - (六) 趣味競賽各年級取四名。
- 十一、錦標計算：
  - (一) 田徑總錦標各年級取一名，精神總錦標各年級取一名。
  - (二) 大隊接力錦標各年級取四名，資優及美術班如成立聯隊併入較高年級組比賽。
  - (三) 啦啦隊錦標取 2 名特優及 3 名優等。
  - (四) 拔河錦標取前四名。
  - (五) 田徑錦標計算以各單項競賽獲得名次計算：第一名得七分、第二名得五分、第三名得四分、第四名得三分、第五名得二分、第六名得一分，各項接力視同單項競賽不加倍計分，2400 大隊接力項不列入計分。
- 十二、報名日期：
  - (一) 高二、高三報名日期 **109 年 10 月 22 日**（星期四）中午 12：10 止。
  - (二) 高一報名日期 **109 年 10 月 23 日**（星期五）中午 12：10 止。
  - (三) 各班級請將註冊單送交至**體育組**，逾時處該班級**愛校服務乙次**。
- 十三、開幕日期：**109 年 11 月 5 日上午 8 時 30 分**。
- 十四、申 訴：
  - (一) 比賽爭議在規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決。

(二) 運動員資格之申訴，應於比賽開始前 10 分鐘、比賽成績公告後 10 分鐘內提出口頭申訴，後補具正式手續始得受理申訴。

十五、懲罰：參加比賽之運動員，如有以下各項情形者，經查明屬實，即取消其比賽資格及個人應得或已得之名次，並視情節輕重、扣體育學期總成績分數。

(一) 冒名頂替者 (違者田徑總錦標及運動精神錦標喪失資格)。

(二) 無故棄權者。

(三) 競賽中惡意犯規經查明屬實者。

(四) 不服從裁判者 (違者田徑總錦標及運動精神錦標喪失其資格)。

十六、獎勵：(一) 各項競賽成績優良之個人與團體，由大會按規定頒發獎牌、獎狀以資鼓勵，成績如破記錄，個人賽獎金 200 元，接力賽獎金 500 元，2400 公尺大隊接力賽獎金 1000 元。

(二) 大會特設精神總錦標，頒發大會期間生活教育及運動精神表現優良 (由大會設評分委員考核) 各年級取一名。

十七、附則：(一) 比賽進行時，如遇特殊情況得經大會宣佈停止比賽，否則照常進行。

(二) 開閉幕典禮時，各班一律持班牌及班旗入場，並納入精神錦標成績。

(三) 開幕典禮進場各班集體自行創意進場通過司令台 (逗留時間不得超過 10 秒鐘)。

(四) 11 月 4 日 (星期三) 下午 16 時 10 分召開領隊會議 (康樂股長代表)。

(五) 選手參賽一律配掛號碼布於胸前用別針固定四角否則不准與賽。

(六) 800 公尺、1500 公尺、400 公尺接力、800 公尺接力、1000M 異程接力..等項免配掛號碼布，由大會統一發背心。

(七) 100 及 200 公尺徑賽項目可著釘鞋，其餘皆不可著釘鞋。

(八) 號碼布由學校統一製作分發，於 11 月 2 日 (星期一) 下午 14:00 起至 11 月 3 日 (星期二) 上午 12:10 止，至學務處張秀玲小姐處領取，逾時扣運動精神總分 5 分。

※請注意:運動會結束後，號碼布請收妥並於規定時間歸還學務處翁麗觀小姐，遺失照價賠償 (每面 20 元)。

(九) 班牌班旗：各班自行製作

1、班旗 110 公分長、80 公分寬單面。

2、班牌 (長 60 公分、寬 30 公分) 凡超出規格扣總分 5 分。

※班旗、班牌比賽日期：11 月 4 日 (星期三) 下午 4:00 於籃球場。

(十) 預演時間：

第一次訂於 10 月 30 日 (星期五) 上午 7 時 40 分。

第二次訂於 11 月 4 日 (星期三) 下午 2 時 10 分 (請導師隨班)。

(十一) 裁判主任講習訂於 10 月 30 日 (星期五) 下午 16 時在學務處前召開。

(十二) 每項目依規定報名人數參加 (各項目人次報滿班級總人數加運動精神分數 10 分)。

(十三) 徑賽 1500 公尺每年級上限 100 人，每班報名至多 9 人，可另列 3 人候補，參賽人數未達上限時，依剩下名額從候補名單抽籤決定參賽資格。

※ (十四) 身體不適或受傷請勿報名參加，賽前臨時受傷可由未參加者替補，但事前至健康中心領免賽單。

十八、本規程經運動會籌備委員會通過，陳校長核准後公布實施。

## 11月5日(星期四)

08:15 體育館前集合

08:30 開幕典禮

09:00 樂儀隊表演

09:30 來賓及教職員生趣味競賽

10:10 高二啦啦隊比賽

出場順序：① 2年班 ② 2年班 ③ 2年班 ④ 2年班

⑤ 2年班 ⑥ 2年班 ⑦ 2年班 ⑧ 2年班

⑨ 2年班 ⑩ 2年班 ⑪ 2年班

### **13:20 檢錄**

1	13:30	高三跳高.....	19人.....	決賽取6名
2		高二跳遠.....	21人.....	決賽取6名
3		高一鉛球.....	17人.....	決賽取6名
4		高一100公尺.....	17人分3組.....	預賽
5		高二100公尺.....	19人分3組.....	預賽
6		高三100公尺.....	17人分3組.....	預賽
7	14:20	高一400公尺.....	17人分3組.....	計時決賽
8		高二400公尺.....	13人分3組.....	計時決賽
9		高三400公尺.....	17人分3組.....	計時決賽
10	14:30	高二跳高.....	20人.....	決賽取6名
11		高一跳遠.....	16人.....	決賽取6名
12		高三鉛球.....	17人.....	決賽取6名
13		美術班男生鉛球.....	5人.....	決賽取6名
14	14:50	高一200公尺.....	14人分3組.....	預賽
15		高二200公尺.....	16人分3組.....	預賽
16		高三200公尺.....	17人分3組.....	預賽
17	15:20	高一800公尺.....	14人分1組.....	決賽
18		高二800公尺.....	14人分1組.....	決賽
19		高三800公尺.....	15人分1組.....	決賽

15:30 高一拔河決賽

三、四名： 班 VS 班

一、二名： 班 VS 班

# 11月6日(星期五)



## 08:10 檢錄

20	08:20	高一 1500 公尺.....	48 人分 1 組.....	決賽
21		高二 1500 公尺.....	79 人分 1 組.....	決賽
22		高三 1500 公尺.....	44 人分 1 組.....	決賽
23		高一跳高.....	15 人.....	決賽取 6 名
24		高三跳遠.....	20 人.....	決賽取 6 名
25		高二鉛球.....	19 人.....	決賽取 6 名
26	08:50	高一 800 公尺接力.....	共 9 隊分 2 組....	計時決賽
27		高二 800 公尺接力.....	共 9 隊分 2 組....	計時決賽
28		高三 800 公尺接力.....	共 7 隊分 2 組....	計時決賽
29	09:20	高一 1000 公尺異程接力.....	共 9 隊分 2 組....	計時決賽
30		高二 1000 公尺異程接力.....	共 9 隊分 2 組....	計時決賽
31		高三 1000 公尺異程接力.....	共 8 隊分 2 組....	計時決賽
32	10:00	高一 100 公尺.....	8 人分 1 組.....	決賽
33		高二 100 公尺.....	8 人分 1 組.....	決賽
34		高三 100 公尺.....	8 人分 1 組.....	決賽
35	10:40	高一 200 公尺.....	6 人分 1 組.....	決賽
36		高二 200 公尺.....	6 人分 1 組.....	決賽
37		高三 200 公尺.....	6 人分 1 組.....	決賽
38		美術班男生 200 公尺.....	6 人分 1 組.....	決賽
39	11:00	高一 400 公尺接力.....	共 11 隊分 2 組....	計時決賽
40		高二 400 公尺接力.....	共 10 隊分 2 組....	計時決賽
41		高三 400 公尺接力.....	共 11 隊分 2 組....	計時決賽

## 13:20 檢錄

42	13:30	高三 2400 公尺大隊接力.....	共 11 隊分 2 組....	計時決賽
43		高二 2400 公尺大隊接力.....	共 11 隊分 2 組....	計時決賽
44		高一 2400 公尺大隊接力.....	共 11 隊分 2 組....	計時決賽
45	15:30	教師 1000 公尺大隊接力.....	共 4 隊分 1 組....	計時決賽

閉幕式 16:00

# 國立花蓮女子高級中學 109 學年度全校運動大會程序

10 月 30 日(星期五)

7:40 第一次學生預演

11 月 4 日(星期三)

14:10 第二次全校預演 (6、7 節)

11 月 5 日(星期四)

08:30 開幕典禮

1. 典禮開始 (奏樂)
2. 主席就位
3. 運動員進場
4. 全體肅立 (貴賓請面向司令台)
5. 唱國歌
6. 來賓請座下
7. 介紹來賓
8. 頒獎 (頒發獎助學金)
9. 主席致詞
10. 來賓致詞
11. 運動員宣誓
12. 會旗進場 (班旗敬禮)
13. 升會旗 (奏校歌)
14. 樂儀隊表演 (來賓請坐下)
15. 禮成 (奏樂)
16. 運動員退場

09:20 教職員生及家長趣味競賽

10:10 高二啦啦隊競賽

下午

13:30 田徑比賽

15:30 高一拔河決賽 (教職員工生)

11 月 6 日(星期五)

上午

08:30 田徑比賽

下午

13:30 大隊接力 (教職員工生)

15:30 閉幕式

## 109 學年度全校運動大會活動流程兩天備案

### 一、11月5日(星期四)整天下雨

08:30 開幕式(體育館內舉行)

進場人員在體育館兩側走道集合就定位。

進場人員：每班 10 人(不含持單位牌、班旗及喊口令同學)，資優班 10 人，其餘人員在樓上觀禮，進場三位同學(單位牌、班旗、喊口令)班與班的距離 5 公尺。

09:00 樂、儀隊表演

09:30 啦啦隊集合準備(趣味競賽改至下午 13:30 體育館內舉行)

10:00 高二啦啦隊競賽表演(體育館內舉行)

13:30 全校教職員工生趣味競賽

15:00 高一拔河決賽(體育館內舉行)

**\*11月6日(星期五)天晴，賽程繼續\***

### 二、11月5日(星期四)上午下雨，下午天晴

08:30 開幕式(體育館內舉行)

同學在體育館集合就定位

進場人員：每班 00 人，資優班 10 人，其餘人員在樓上觀禮(不含持單位牌、班旗及喊口令同學)

進場三位同學(單位牌、班旗、喊口令)班與班的距離 5 公尺

09:00 樂、儀隊表演

09:30 啦啦隊集合準備(趣味競賽取消)

10:00 高二啦啦隊成果發表(體育館內舉行)

13:30 田徑比賽正常舉行

15:30 高一拔河決賽(本校操場舉行)

### 三、11月6日(星期五)整天下雨

08:00 正常上課

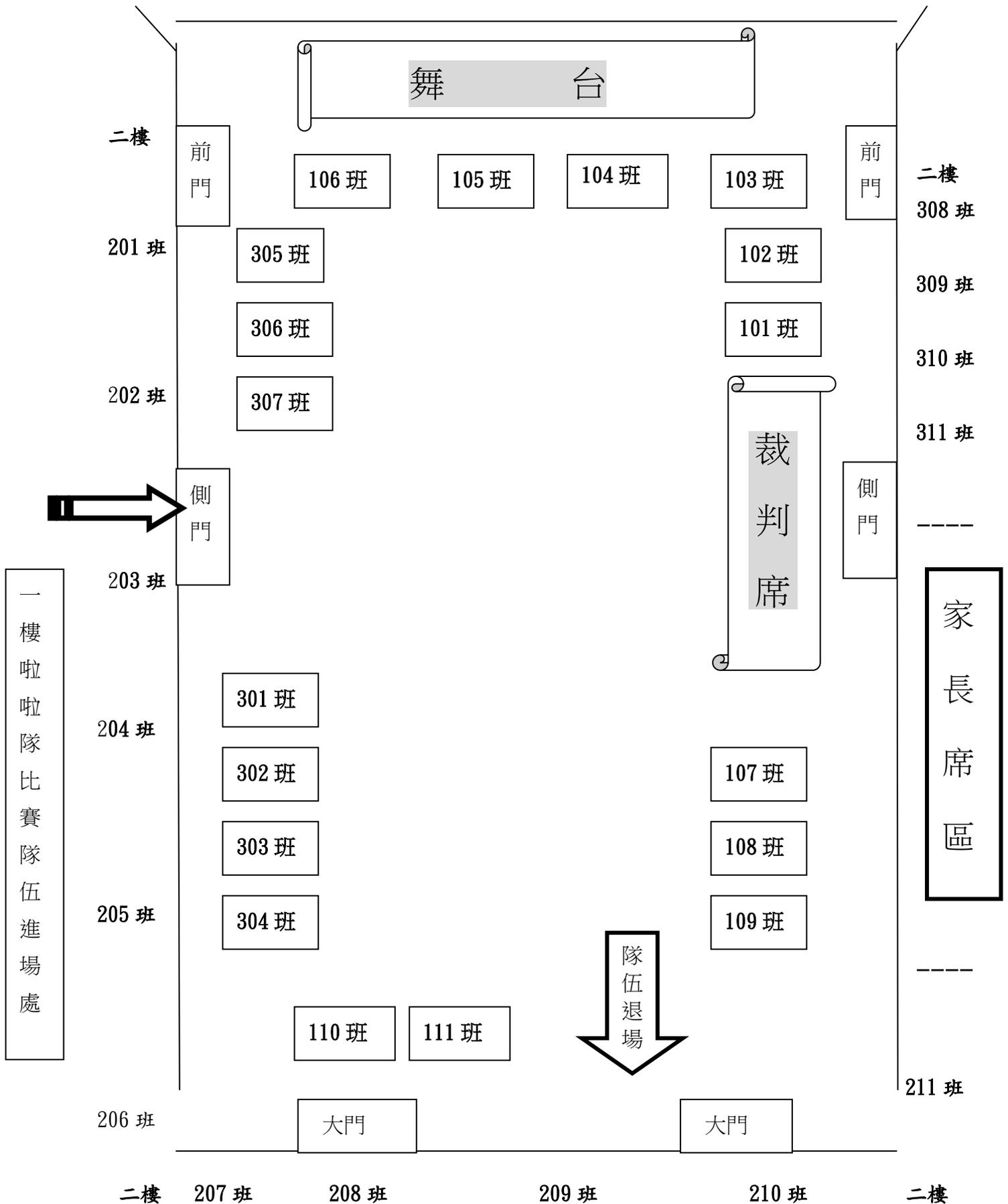
### 四、11月6日(星期五)上午下雨，下午天晴

08:00 正常上課

13:50 全校大隊接力比賽檢錄(裁判集合就位)

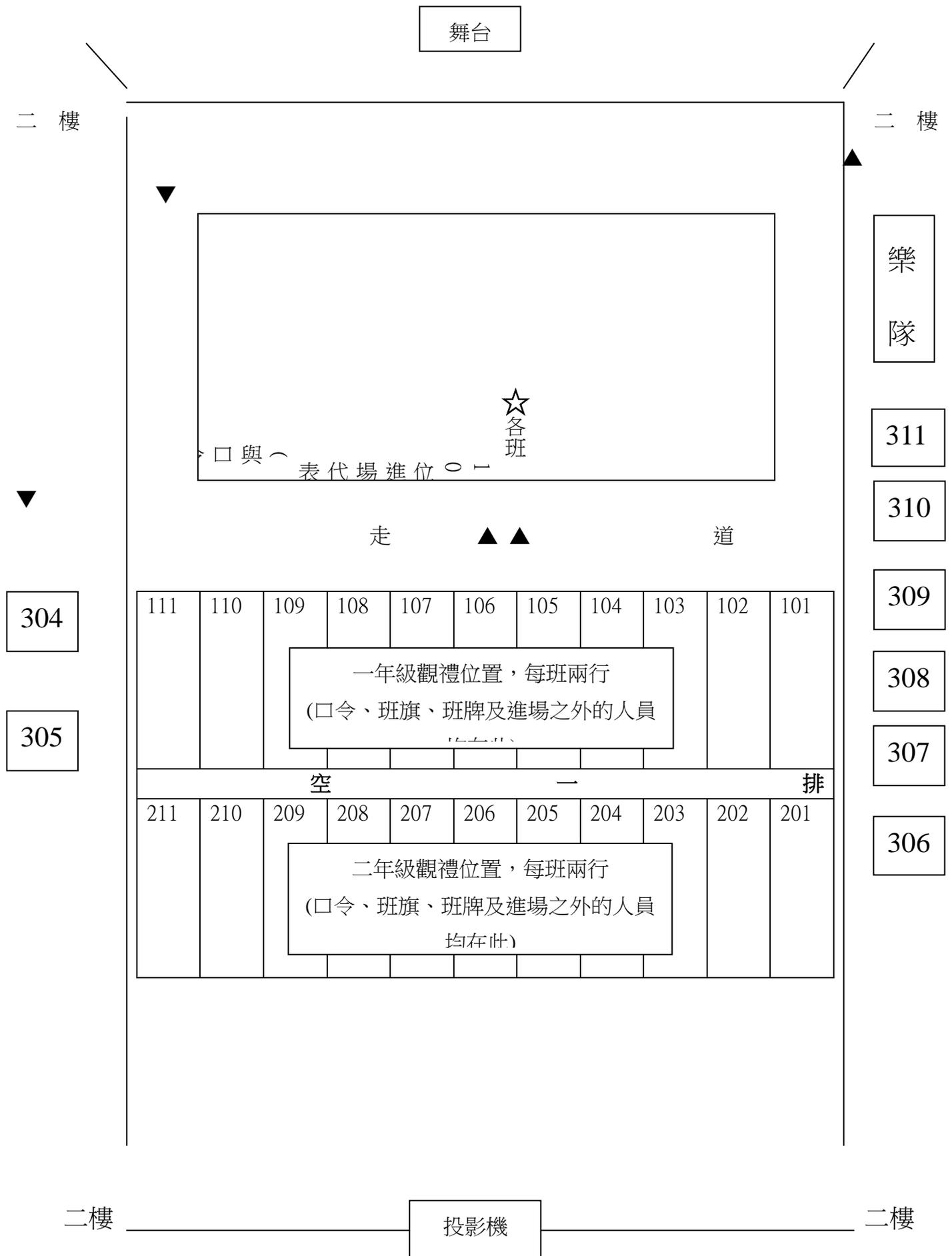
14:00 全校大隊接力比賽

# 109 學年運動會啦啦隊比賽各班位置圖



請觀賞家長們至 2 樓家長席區觀賞比賽  
 如欲邀請家長觀賞請至學務處(賀小姐)領取邀請卡

# 11月5日運動會開幕式體育館座位表(雨天備案)



## 國立花蓮女中 109 學年度全校大隊接力競賽要點 (附件七)

- 一、主 旨：推行校園全民運動，提升青少年體適能，發揮團隊合作精神。
- 二、主辦單位：學生事務處、合作社。
- 三、承辦單位：體育組。
- 四、比賽日期：109年11月6日(星期五)13時30分。
- 五、比賽地點：本校田徑場。
- 六、比賽年級：高一、高二、高三一律組隊參加比賽。
- 七、比賽規則：依據中華民國田徑協會審定之規則。
- 八、比賽制度：計時決賽。
- 九、比賽方式：
  - 1、分年級，按高一、高二、高三進行比賽。
  - 2、分兩組採計時決賽。
  - 3、各隊派 24 人參加比賽，參賽人數不足，依複棒名額表複棒。
  - 4、資優班及美術班人數未達 20 人得由任兩個年級女生自行組隊，納入較高年級組比賽且聯隊不得複棒。
  - 5、不可著釘鞋比賽。
  - 6、各班 1 至 24 棒每人需套學校制式背心。
  - 7、第一棒依各跑道線起跑，第二棒開始搶跑道。

複棒人數表：各班人數不足複棒名額如下

總人數 (扣除長期病假)	複棒人數
29-30	1 人
26-28	2 人
23-25	3 人
20-22	4 人
20 人以下	可補足 24 人列入成績，若人數不足 24 人或請老師代跑則以表演賽論。

- 十、獎 勵：
  - 1、各年級取前四名頒發錦旗乙面。
  - 2、破記錄獎金 1000 元。
- 十一、附 則：
  - 1、出場比賽時服裝整齊一致否則不予比賽。
  - 2、按大會所排定時間準時出賽逾時五分鐘以棄權論。
  - 3、比賽中有違反運動精神者即取消比賽資格。
  - 4、各隊如有違背運動精神者，視情節輕重報學生事務處議處。
- 十二、本要點經合作社理監事會議及體育運動管理委員會議通過，呈 校長准後實施。

# 109 年來賓及教職員工生趣味競賽要點

比賽時間:109 年 11 月 5 日 (星期四) 上午 9:20 分舉行

## (一)時代巨輪

第一組①301 ②302 ③303 ④304 ⑤305 ⑥306

第二組①307 ②308 ③309 ④310 ⑤美術班聯隊 ⑥教師聯隊

### 【競賽規則】:

1. 人數：14 名(7 人一組，分 2 組)，導師可以加入競賽。
2. 場地：操場草地 (10 公尺)
3. 器材：每組大帆布一個、三角錐 (折返用) 一個。
4. 方法：(1) 7 人一組向前推至折返點，再折返終點 (大帆布需完全通過)，將大帆布交由第二組接力之。
- (2) 如中途單腳踏出帆布外，加時 5 秒；雙腳跑出帆布外，加時 10 秒。大帆布未完全通過，加時 20 秒。
- (3) 計時決賽，取前 4 名。

## (二)有球必應

第一組 (1) 101 (2) 102 (3) 103 (4) 104 (5) 105 (6) 106  
(7) 107 (8) 108 (9) 109 (10) 110 (11) 美術班聯隊  
(12) 教師聯隊

### 【競賽規則】:

1. 人數：15 名(1 人一組，分 15 組)，導師可以加入競賽。
2. 場地：操場草地 (15 公尺)
3. 器材：每組筷子一雙、三角錐 (折返用) 一個、桌球 5 顆、盤子二個。
4. 方法：(1) 每人跑前至折返點、用筷子 (單手) 將桌球 5 顆夾至另一個盤子，全部 (5 顆) 夾完始可返回，將筷子放回原地，折返擊掌接力之。
- (2) 雙手碰觸，加時 10 秒；未夾完即返回，取消資格；未用筷子將球夾入，每顆加時 20 秒。
- (3) 計時決賽，取前 4 名。

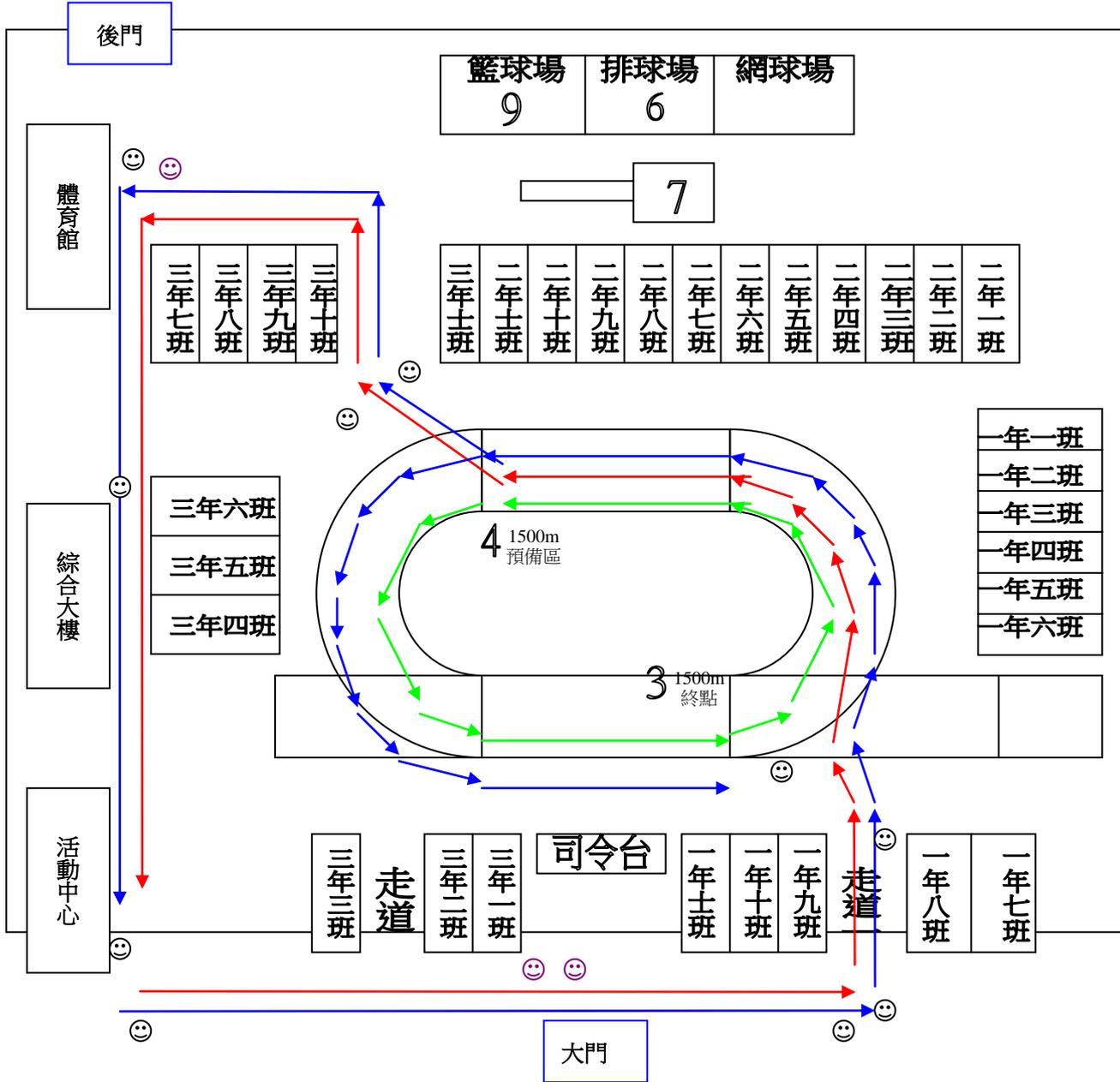
# 109 學年度全校運動會 吉祥物及秩序冊封面徵選實施要點

- 一、主旨：為運動會會場佈置活潑、生動，特舉辦徵選活動。
- 二、主辦處室：學生事務處體育組。
- 三、參加對象：本校全體學生均可參加。
- 四、比賽方式：不分年級採個人賽。
- 五、交件日期：1. 運動會吉祥物設計 10 月 22 日(四)中午 12 時前。  
2. 秩序冊封面設計 10 月 28 日(三)下午 17 時前。
- 六、交件地點：學生事務處體育組。
- 七、規格：1. 吉祥物設計
  - ①直式 A4 紙。
  - ②需說明吉祥物特色。
  - ③以動態為原則。2. 秩序冊封面
  - ①直式 A4 紙。
  - ②封面內容加 109 學年度全校運動會、秩序冊、吉祥物、開幕日期及地點等。(範本於體育組請自行前往參閱)。
- 八、獎勵：1. 吉祥物、秩序冊封面設計各取前三名及佳作數名。  
2. 獲獎同學頒發獎狀乙張，以茲鼓勵。  
3. 凡獲得第一名者(吉祥物設計、秩序冊封面)將展示佈置在會場內。
- 九、參賽作品均不退件，由大會保存。
- 十、本要點經全校運動大會籌備委員會議通過，呈校長核准後實施。

# 109 年校運會 1500 公尺比賽場地說明

- 1.起點：司令台對面（4 預備區）
- 2.終點：司令台右前（3 預終點區）
- 3.第 1 圈：（綠色直線），第 2 圈：（紅色直線），第 3 圈（藍色直線）
- 4.1500 檢錄場（含大隊接力）
- 5.直接搶跑道

註：急救站設於走道一及體育組前走廊。



# 109 學年全校運動會學生進場順序表

**進場順序**：208 第 1 個單位進場，207 第 2 個單位進場在 208 左側，209 第 3 個單位進場在 208 右側

- ①. 208 ②. 207 ③. 209 ④. 206 ⑤. 210 ⑥. 205 ⑦. 211 ⑧. 204 ⑨. 301  
 ⑩. 203 ⑪. 302 ⑫. 202 ⑬. 303 ⑭. 201 ⑮. 304 ⑯. 111 ⑰. 305 ⑱. 110  
 ⑲. 306 ⑳. 109 ㉑. 307 ㉒. 108 ㉓. 308 ㉔. 107 ㉕. 309 ㉖. 106 ㉗. 310  
 ㉘. 105 ㉙. 311 ㉚. 104 ㉛. 103 ㉜. 102 ㉝. 101

## 開幕式進場隊形

班牌

3 公尺

班旗

2 公尺

導師

2 公尺



\* 入會場之後自動成二路縱隊

\* 口令：原地踏步~走 -- (1、2、1、2) -- 齊步~走