

花蓮縣立宜昌國中 114 學年度 57 周年校慶運動會

大隊接力&7 年級趣味競賽(體適能分站挑戰賽)競賽辦法

一、 學生組 1600 公尺大隊接力：

- (一) 1600 公尺大隊接力人數為每班男生 8 人、女生 8 人(計 16 人)。
- (二) 1~8 棒為女生，9~16 為男生。每棒距離為 100 公尺，第五棒開始准予搶跑道(標示搶跑到標點處)。
- (三) 均採計時決賽。
- (四) 各班級及體育班有特殊狀況造成參賽人數不足者，事先報備裁判組後，得改以班上學生重複輪替完成該賽事總趟數。
- (五) 各年級第一名(體育班及重複輪替棒次之班級除外)代表學校參加縣普及化接力比賽複賽。
- (六) 其餘依據中華民國田徑協會頒行之最新田徑接力規則辦理。

二、 7 年級趣味競賽(體適能分站挑戰賽)：

- (一) 本項目分兩組同時進行，採計時決賽；以班級為單位參賽，每位學生皆須上場(特殊情形除外)。
- (二) 比賽採定趟數接力制(須完成 27 趟)，單趟全程為 16 公尺直線動線。
- (三) 場地設置：
 - 第 1 分站：跳繩分站—設於起點前 8 公尺處，學生須完成 10 下跳繩。
 - 第 2 分站：呼拉圈分站—設於起點前 16 公尺處(賽道最末端)，學生須完成 10 下呼拉圈。
- (四) 動線流程：學生自起點出發→前進至 8 公尺跳繩分站完成 10 下→再前進至 16 公尺呼拉圈分站完成 10 下→完成後立即折返跑回起點。
- (五) 返抵起點後，學生須以拍手方式與下一位接力學生完成交接。
- (六) 每位學生須完整完成跳繩與呼拉圈兩個分站之動作，方可計為 1 趟。
- (七) 各班必須完成 27 趟，其完成時間即為該班成績。
- (八) 跳繩分站須完成 10 下；若因打結或失誤中斷，需於同一位置重新持續完成剩餘次數。

- (九) 呼拉圈分站須搖動 10 下；若中途掉落或中斷，需於指定區域內重新持續完成剩餘次數。
- (十) 兩分站動作皆須於指定區域內完成，未於分站內完成者該動作不予以計算，須返回分站重做。
- (十一) 比賽中學生不得推擠、阻礙或干擾他班之動線與進行。
- (十二) 拍手交接須於起點線後完成，越線交接視為無效，該趟須重新進行。
- (十三) 未完成兩分站動作者不得折返，也不得偷跑或提前交接。
- (十四) 比賽採計時制：自起跑指令開始計時，完成第 27 趟之時間即為最終成績；完成時間最短者獲勝。
- (十五) 若出現同時返回終點之情形，以裁判當場判定結果為準。

花蓮縣立宜昌國中 114 學年度 57 周年校慶運動會

大隊接力&8 年級趣味競賽(袋鼠跳接力賽)競賽辦法

一、 學生組 1600 公尺大隊接力：

- (一) 1600 公尺大隊接力人數為每班男生 8 人、女生 8 人(計 16 人)。
- (二) 1~8 棒為女生，9~16 為男生。每棒距離為 100 公尺，第五棒開始准予搶跑道(標示搶跑到標點處)。
- (三) 均採計時決賽。
- (四) 各班級及體育班有特殊狀況造成參賽人數不足者，事先報備裁判組後，得改以班上學生重複輪替完成該賽事總趟數。
- (五) 各年級第一名(體育班及重複輪替棒次之班級除外)代表學校參加縣普及化接力比賽複賽。
- (六) 其餘依據中華民國田徑協會頒行之最新田徑接力規則辦理。

二、 8 年級趣味競賽(袋鼠跳接力賽)：

- (一) 本項目分兩組同時進行，採計時決賽；以班級為單位參賽，每位學生皆須上場(特殊情形除外)。
- (二) 比賽採定趟數接力制(須完成 27 趟)，學生須將雙腳置入麻布袋內，以跳躍方式前進。
- (三) 學生自起點出發，跳躍至 10 公尺折返點(角錐處)，繞過標誌物後再跳回起點，完成往返為 1 趟。各班須於全隊合作下完成 27 趟接力。
- (四) 各班需於全隊合作下完成 27 趟接力。
- (五) 返抵起點後，選手須於起點線後(交接區) 將麻布袋交給下一位學生，由下一位立即接續挑戰。
- (六) 比賽採計時制：自起跑指令開始計時，完成第 27 趟的時間即為該班最終成績。
- (七) 學生全程須將雙腳置於麻布袋內，以跳躍方式前進，不得奔跑、跨步或拖行麻布袋。
- (八) 若跌倒，學生須立即於原地重新站穩後再繼續前進。
- (九) 不得以手、地面或他人協助方式支撐或推動前進；違規者該趟須重新進行。
- (十) 交接須在起點線後確實完成；越線交接視為無效，該趟須重新進行。
- (十一) 比賽進行期間學生不得推擠、阻擋或干擾其他班級之動線。

(十二) 名次依完成 27 趟所需時間排定，完成時間最短者名次列前

(十三) 若出現同時返回終點之情形，以裁判當場判定結果為準。

花蓮縣立宜昌國中 114 學年度 57 周年校慶運動會

大隊接力&9 年級趣味競賽(網拍平衡王)競賽辦法

一、 學生組 1600 公尺大隊接力：

- (一) 1600 公尺大隊接力人數為每班男生 8 人、女生 8 人(計 16 人)。
- (二) 1~8 棒為女生，9~16 為男生。每棒距離為 100 公尺，第五棒開始准予搶跑道(標示搶跑到標點處)。
- (三) 均採計時決賽。
- (四) 各班級及體育班有特殊狀況造成參賽人數不足者，事先報備裁判組後，得改以班上學生重複輪替完成該賽事總趟數。
- (五) 各年級第一名(體育班及重複輪替棒次之班級除外)代表學校參加縣普及化接力比賽複賽。
- (六) 其餘依據中華民國田徑協會頒行之最新田徑接力規則辦理。

二、 9 年級-網拍平衡王：

- (一) 本項目分兩組同時進行，採計時決賽；以班級為單位，每位學生皆須參賽(特殊情形除外)。
- (二) 比賽採定趟數接力制(須完成 27 趟)，每位學生手持網球拍，將球置於拍面上，以步行或跑步方式進行。
- (三) 學生自起點出發，前往 10 公尺折返點，繞過標誌後返回起點即完成 1 趟。
- (四) 每班須在全隊合作下完成 27 趟接力；若班級人數不足 27 人，學生可重複上場。
- (五) 返回起點後，學生須於起點線後(交接區)將拍子與球交給下一位學生，由下一位立即接續挑戰。
- (六) 球須全程置於拍面上，不得以手扶球、壓球或協助平衡。
- (七) 若球掉落，學生須原地將球放回拍面後再繼續前進；不得倒退檢球或往前偷跑。
- (八) 交接須在起點線後完成；越線交接視為無效，該趟須重新進行。
- (九) 比賽全程不得干擾他班動線，不得高舉拍子或有拋接球等危險行為，若發生此行為全班失去比賽資格。
- (十) 比賽採計時制：自起跑指令開始計時，完成第 27 趟之時間即為成績。

(十一) 名次以各班完成 27 趟所需時間排定，完成時間最短者獲勝。

(十二) 若出現同時返回終點之情形，以裁判當場判定結果為準。