

國立花蓮女中 110 學年度全校運動大會委員會組織要點

第一條：為舉辦 110 學年度全校運動大會，特組織運動會籌備委員會【以下簡稱本會】。

第二條：本會由各處室主管、各年級級導師、家長會、教師會、員生合作社、花女教師退休聯誼會、花女校友會及學生會代表各一人，體育教師成員等為本會組織委員。

第三條：本會設主任委員一人，由校長擔任，綜理校運會會務。

第四條：本會設副主任委員一人，由家長會長擔任，支援各項事務。

第五條：本會設總幹事一人，由學務主任擔任，負責籌辦校運會會務。

第六條：本會設副總幹事一人，由體育組長擔任，襄助總幹事辦理各項事務。

第七條：本會設置各項工作組，其職掌如下：

- 1、競賽組：有關競賽編配及協調等事宜。
- 2、裁判組：裁判之聘請分配、成績紀錄、評比及規則之研習等事宜。
- 3、典禮組：安排開閉幕程序、預演彩排、大會各項表演、獎品及獎狀列印等事宜。
- 4、接待組：來賓、校友之接待等事宜。
- 5、總務組：會場之佈置、運動場之整理、請柬寄發、文書往返及運動場四周之休息區佈置等事宜。
- 6、安全組：負責大會期間校園安全、運動傷害之急救及大會秩序、場地秩序管理等事宜。
- 7、主計組：負責大會經費之支出、捐款及結算等事宜。
- 8、環保組：維護校園場地整潔及環境衛生等事宜。
- 9、新聞組：大會攝影及新聞稿發布等事宜。
- 10、服務組：負責舞台佈置，及協助各項比賽、服務學生公差管制等事宜。

第八條：本會各組均設組長一人，必要時可增設組員若干人。

第九條：本會得設評分委員負責運動精神及團體表演等評分工作，其委員由大會主任委員聘請之。

第十條：本要點經籌備委員會通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

各組組長建議案

- | | |
|--------------|----------------|
| 1.競賽組：陳淑玲 老師 | 2.裁判組：林家煜 組長 |
| 3.典禮組：葉曉雨 組長 | 4.接待組：王宜誠 主任 |
| 5.總務組：陳德正 主任 | 6.安全組：王震和 主任教官 |
| 7.主計組：曾美玲 主任 | 8.環保組：謝文靜 組長 |
| 9.新聞組：何恩原 秘書 | 10.服務組：學生會 會長 |

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 **110 年 10 月 28 日** (星期四) 中午 12：10 止。

(二) 高一報名日期 **110 年 10 月 29 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 11 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 300 元，接力賽獎金 800 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張秀玲小姐，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，凡不符規格扣總分 10 分。

2、班牌(長 60 公分、寬 30 公分)、平面，凡超出規格扣總分 10 分。

※班旗、班牌比賽日期：11 月 10 日(星期三)下午 13:10 於籃球場。

(十) 預演時間：

第一次訂於 11 月 9 日(星期二)上午 7 時 40 分。

第二次訂於 11 月 10 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 11 月 5 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錦標精神分數 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。

國立花蓮女子高級中學 110 學年度全校運動大會程序

11月9日(星期二)

7:40 第一次全校學生預演

11月10日(星期三)

14:10 第二次全校師生預演(6、7節)

11月11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12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

110 學年度全校運動大會活動流程兩天（疫情）備案

一、11月11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12日（星期五）天晴，賽程繼續

二、11月11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12日（星期五）整天下雨：

08:00 正常上課

四、11月12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

五、因應疫情備案：

1、因疫情嚴重升為 3 級警戒（全程戴口罩）—比賽延期（延至下學期結合校慶活動）。

2、因疫情嚴重升為 2 級警戒（有人數限制）--（1）啦啦隊是否改為室外。

（2）田徑場僅限比賽選手，其於學生至教室觀賞直撥。

花蓮女中 110 學年『合作社盃』高二啦啦隊競賽實施要點

- 一、主旨：為強化學生體適能，培養青春、活潑、快樂的青少年，提升學生參與運動的興趣。
- 二、參加年級：二年級全體同學參加。
- 三、比賽日期：110年11月11日（四）上午10時10分正開始。
- 四、比賽方式：
 - （一）比賽時間需4分10秒內完成，不得超過時間。
 - （二）超時以每10秒為一單位，每超過一次扣競賽成績總分5分。
 - （三）時間計算方式：
 - 1、開始：由音樂、喊聲或動作任何一種開始時按錶計時。
 - 2、結束：當音樂、喊聲或動作等完全結束時停錶。
 - 3、比賽結束後，任何自發性延續性之動作與聲音均不計入演出時間與評分內容。
- 五、比賽地點：本校體育館。
- 六、抽籤日期：11月5日（星期五）中午12時00分在學務處前會議室抽出場順序，未到者視同放棄，由體育組代抽不得異議。
- 七、比賽成果：依各班級特色取特優2名及優勝3名頒發錦旗，其餘6名頒發各項最佳錦旗（獎項：最佳表演、最佳創意、最佳律動、最佳舞蹈、最佳編舞、最佳團體等）。
- 八、器材：學校準備彩球（顏色：紅、金、銀、藍、金銀雙色等）。
- 九、服裝：
 1. 以學校校服或運動服、自行設計T恤或租啦啦隊服擇一等。
 2. 租啦啦隊服或自行設計T恤加配件，合計總金額均不得超過新台幣300元整（啦啦隊服需經過體育老師確認）。
 3. 凡服裝違反規定者，競賽成績不予計分，不列入名次。

十、給分標準：

- (一) 團隊精神 20%：團隊合作默契表現，帶動全場氣氛的氣勢與精神。
- (二) 基本技術 20%：舞蹈、手勢動作、舞伴技巧。
- (三) 實施流程 20%：表情、活力、編排（隊型及空間運用之流暢）、難易度（技巧、水準、速度與動作）、整體效果（完整性、緊湊性、視覺效果）。
- (四) 創意編排 20%：比賽舞碼請以各班之特色為表演主題，可於舞蹈、隊型、技巧、音樂、道具等相關比賽內容中加入主題創意（花女 95 年校慶主題佔 10%）。
- (五) 聲音及道具運用 20%：可使用口號標語牌、彩球、傳聲筒、旗幟等或其他類之安全道具，結合音樂、口號（喊、唱）聲音表情之展現，與觀眾之互動等。

十一、注意事項：1、體育課優先使用體育館及韻律教室，非體育課班級請預先向體育組登記以便安排練習順序。

2、請勿在校外練習，校內練習時間：**上午 7：00 以後下午 6：30 以前**，超過時間練習或校外練習第一次違規扣競賽成績總分 10 分，第二次違規則啦啦隊競賽成績不予計分。

3、禁止做高危險難度的動作，練習請特別注意安全。

4、老師下場表演則競賽成績不予計分，不列入名次。

5、嚴禁穿皮鞋或打赤腳練習，違者扣體育總成績 10 分。

6、其餘未按規定者一律扣體育總成績 5 分。

十二、申訴：1、比賽爭議在規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決。

2、申訴應於表演比賽結束後 10 分鐘內或比賽成績公告前

10 分鐘內提出口頭申訴，後補具正式手續始得受理申訴。

十三、本要點經導師會議，體育運動管理委員會通過後，陳校長後實施。

110年10月1日體育運動管理委員會會議修定通過 國立花蓮女中 110 學年度『反毒盃』高一拔河比賽競賽要點

- 一、宗旨：為響應政府推展拔河運動，提升學生團隊互助合作精神，鍛鍊強健體魄。
- 二、主辦單位：學生事務處體育組。
- 三、比賽日期：(一)預賽：110年11月2日(二)起(下午16:10開始)。
(二)決賽：110年11月11日(四)下午15:30分舉行。
- 四、比賽地點：本校操場。雨備場地:本校體育館。
- 五、比賽年級：一年級一律組隊參加比賽。
- 六、抽籤日期：110年10月26日(星期二)上午9時00分在學務處前會議室抽籤，未
到者視同放棄由體育組代抽不得異議。
- 七、比賽規則：依據中華民國拔河比賽規則。
- 八、比賽制度：採分組循環賽制。
- 九、比賽方式：①每隊比賽人數普通班共24人(替補5人或3人);數資班、語資班及
美術班(可高一二聯隊)比賽人數16人(替補5人)。
②三局兩勝制，每局比賽30秒，時間終了時以紅色標示帶位置判定之。
③前兩局須交換場地，決勝局得重新選邊選場地，每局休息2分鐘，決
勝局休息3分鐘。
④每局出賽前人員可隨時替換，比賽中不可替換。
- 十、獎懲：取前四名頒發錦旗乙面及獎品。
- 十一、附則：①按大會所排定時間出賽，逾時五分鐘以棄權論。
②參賽者可著長袖。
③嚴禁著釘鞋(棒壘球鞋、足球鞋、田徑釘鞋...等)。
④嚴禁戴手錶、手環、項鍊、戒指、髮夾...等金屬物品。
⑤嚴禁打赤腳及在地上挖坑洞。
⑥嚴禁用手纏繞拔河繩；每隊最後一名參賽者不可將繩索纏繞身體。
⑦賽前做好伸展操。
⑧心臟病、氣喘、嚴重疾病...等，禁止下場比賽。
- 十二、本要點經全校運動大會籌備委員會會議通過，呈校長核准後實施。

國立花蓮女中 110 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：110 年 11 月 12 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 10 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會議通過，呈校長後實施。

110 年來賓及教職員工生趣味競賽要點

比賽時間:110 年 11 月 11 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。