

## 國立花蓮女子高級中學 113 學年度全校運動籌備委員會組織要點

第一條：為舉辦本校 113 學年度全校運動大會，特組織本籌備委員會【以下簡稱本會】。

第二條：本會由校長及各處室主管、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、學生會代表各 1 人及體育教師等為本會委員。

第三條：本會設主任委員 1 人，由校長擔任，綜理校運會會務。

第四條：本會設副主任委員 1 人，由家長會長擔任，支援各項事務。

第五條：本會設總幹事 1 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 1 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：裁判聘請分配、成績記錄、評比及規則研習等事宜。
- 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、校友接待等事宜。
- 5、 總務組：會場佈置、運動場整理、請柬寄發、文書往返及運動場休息區佈置等事宜。
- 6、 安全組：負責大會期間校園安全、運動傷害、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 1 人（名單如下），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：本要點經運動籌備委員會通過，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 老師       |
| 3. 典禮組：陳玉時組長  | 4. 接待組：黃文琴主任、陳曉娟 主任 |
| 5. 總務組：陳德正 主任 | 6. 安全組：李昌澍 主任教官     |
| 7. 主計組：曾美玲 主任 | 8. 環保組：林毓淵 組長       |
| 9. 新聞組：何恩原 秘書 | 10. 服務組：學生會 會長      |

## 附件二

### 國立花蓮女子高級中學 113 學年度全校運動會競賽規程

113 年 9 月 25 日運動會籌備會議修訂

- 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、花女退休聯誼會及學生會。
- 四、競賽日期：
  - (一) 全校運動會：113 年 11 月 7 日至 11 月 8 日兩天  
(星期四、五)。
  - (二) 趣味競賽：113 年 11 月 7 日上午 9 時 20 分 (本校操場)。
  - (三) 啦啦隊競賽：113 年 11 月 7 日上午 10 時 10 分  
(本校體育館)。
  - (四) 大隊接力賽：113 年 11 月 8 日下午 13 時 30 分。
- 五、競賽地點：本校運動場。
- 六、競賽組別：全校分年級比賽。
- 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、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：教職員工學生趣味競賽。
- 九、錦標種類：
  - (一) 田徑總錦標      (二) 精神總錦標      (三) 大隊接力錦標
  - (四) 高一拔河錦標      (五) 啦啦隊錦標
- 十、競賽規則：
  - (一) 報名人數：個人項目每班報名以 2 人為限，接力每項各班以 1 隊為限。
  - (二) 個人項目：每人最多參加 1 項，另 4 人接力項目：每人最多參加 1 項 (大隊接力及 1500 公尺競賽除外)。
  - (三) 個人單項比賽均錄取 6 名 (男生依報名人數擇優錄取名次)。
  - (四) 美術班男生得參加 200 公尺、鉛球等項目，錄取 4 名頒發獎牌及獎狀。
  - (五) 大隊接力賽參加人數每班 24 人 (全程皆不可著釘鞋)。
  - (六) 接力項目及趣味競賽各年級取 4 名。
- 十一、錦標計算：
  - (一) 田徑總錦標各年級取 1 名，精神總錦標各年級取 1 名。
  - (二) 大隊接力錦標各年級取 4 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 4 名。
  - (五) 田徑錦標計算以各單項競賽獲得名次計算：第一名得 7

分、第二名得 5 分、第三名得 4 分、第四名得 3 分、第五名得 2 分、第六名得 1 分，各項接力視同單項競賽不加倍計分，2400 大隊接力項目不列入總錦標計分。

十二、報名日期：(一) 高二、高三報名：113 年 10 月 23 日 (星期三) 中午 12:40 止。

(二) 高一報名：113 年 10 月 24 日 (星期四) 中午 12:40 止。

(三) 各班級請將報名表送交至學務處體育組，逾時扣該班級運動會精神總錦標 10 分。

十三、開幕日期：113 年 11 月 7 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 1 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，並納入精神總錦標成績。

(三) 各班進場在司令台前表演時間為 10 秒鐘，請不要超過時間，音樂需剪輯成 10 秒鐘內各班進場表演內容請發揮各班創意，勿低俗、勿不雅、勿猥褻。

1. 依據兒童及少年福利與權益保障法，符合「普」級規定。

例如不得含有血腥、變態、暴力、色情、性暗示、菸酒、毒品、藥物、不雅行為及話語、反社會性、政治敏感性內容。

2. 不得涉及歷史悲劇、政治人物扮演、政治議題、嘲諷、各種犯罪行為等。

3. 內容符合正向、活力、創意、發揮各班特色。

4. 服裝(以運動服為基底變裝，開幕式後復原正常運動服)。

- (四) 11月6日(星期三)下午16時10分(全校預演典禮後)召開領隊會議(各班康樂股長代表參加)。
- (五) 個人項目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、1000公尺異程接力等項目免配掛號碼布，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4日(星期一)下午14:00起至11月5日(星期二)上午12:40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) 校運會預演時間：  
訂於11月6日(星期三)下午14時20分(請導師隨班)。
- (十) 裁判會議講習訂於11月1日(星期五)上午11時10分在3樓家長會辦公室召開。
- (十一) 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)。
- (十二) 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。
- (十三) 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，但事前需至健康中心領免出賽單。

十八：班牌班旗：各班自行製作。

- (一) 班旗 110公分長、80公分寬、單面，凡不符規格扣總分10分。
- (二) 班牌(長60公分、寬30公分)、平面，凡超出規格扣總分10分。
- (三) 有關於二次創作注意事項「重製權」和「改作權」都是原作者的權利，其他人在未經同意之下進行下載及改作，我國法律皆屬觸犯著作權法行為。(大家不要逕自解讀自己是合理使用)因此，運動會評分班旗班牌時，「原創性」佔比為50%。

※班旗、班牌比賽日期：11月6日(星期三)下午13:10於籃球場放置評分(下雨改體育館內進行)。

十九、本規程經運動籌備會議修訂，陳校長核定後公布實施。

國立花蓮女子高級中學 113 學年度全校運動大會程序

11 月 1 日(星期五)

10:20 工作人員(旗手、班牌及喊口令)及樂儀隊預演(3、4 節)

11 月 6 日(星期三)

14:20 全校師生預演(6、7 節)

11 月 7 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(全體肅立、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(體育館)

下午

13:30 田徑比賽

15:30 高一拔河決賽(教職員工生)

16:10 統一放學

11 月 8 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

15:50 整理環境

16:10 統一放學

## 國立花蓮女子高級中學 113 學年度全校運動會活動流程兩天備案

### 一、11月7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。

進場人數：每班 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)，進場前導同學(單位牌、班旗、喊口令)在班與班的距離間隔 5 公尺。

09:00 樂、儀隊表演(體育館內舉行)

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(體育館內舉行)

15:30 高一拔河決賽(體育館內舉行)

### \*11月8日(星期五)天晴，賽程繼續\*

08:30 當日田徑比賽項目正常舉行

### 二、11月7日(星期四)上午下雨，下午天晴：

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。

進場人數：每班 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)，進場前導同學(單位牌、班旗、喊口令)在班與班的距離間隔 5 公尺

09:00 樂、儀隊表演(體育館內舉行)

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 田徑比賽項目正常舉行

15:30 高一拔河決賽(本校操場)

### 三、11月8日(星期五)整天下雨：

08:10 正常上課(大隊接力延期舉行)

### 四、11月8日(星期五)上午下雨，下午天晴：

08:00 上午正常上課(上午賽程取消)

13:30 全校大隊接力比賽檢錄(裁判集合就位)

13:50 全校大隊接力比賽

## 附件五

### 國立花蓮女子高級中學 113 學年度高二啦啦隊競賽實施要點

113 年 9 月 25 日運動籌備會議修訂

- 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：113 年 11 月 7 日（四）上午 10 時 10 分開始競賽。
- 四、比賽方式：
  - （一）比賽時間需 4 分 20 秒內完成，不得超過時間。
  - （二）超時以每 10 秒為一單位，每超過一單位扣競賽成績總分 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：10 月 30 日（星期三）上午 8 時 55 分在學務處辦公室抽競賽出場順序，未到班級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：
  - （一）以學校校服或運動服、自行設計 T 恤或租啦啦隊服擇一等（裙裝或褲裝皆可）。
  - （二）啦啦隊服或自行設計 T 恤加配件，每位學生金額均不得超過新台幣 350 元整（啦啦隊服需經過體育老師確認）。
  - （三）凡服裝違反規定者，競賽成績不予計分，不列入名次。

#### 十、評分標準：

- (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。
- (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：(一)體育課班級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。

(二)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。

(三)禁止做高危險難度的動作，練習請特別注意安全。

(四)老師下場表演則競賽成績不予計分，不列入名次。

(五)嚴禁穿皮鞋或打赤腳練習，違者扣體育總成績 10 分。

(六)其餘未按規定者，經發現一律扣體育總成績 5 分。

十二、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)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、本要點經運動籌備會議修訂，陳校長核定後實施。

## 附件六

### 國立花蓮女子高級中學 113 學年度高一拔河比賽競賽要點

113 年 9 月 25 日運動籌備會議修定修訂

- 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：113 年 10 月 28 日(三)起(下午 14:10 開始)。  
(二)決賽：113 年 11 月 7 日(四)下午 15:20 分舉行。
- 四、比賽地點：本校操場。兩備場地:本校體育館 (兩備人數皆為 12 人)。
- 五、比賽年級：一年級一律組隊參加比賽。
- 六、抽籤日期：113 年 10 月 18 日 (星期五) 上午 10 時 15 分在學務處前抽籤，未到的班級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：(一)每隊比賽人數：普通班為 22 人 (替補 3-5 人)；數資班、語資班及美術班比賽人數為 12 人 (可高一、二聯隊參賽，比賽人數為 22 人)。  
(二)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。  
(三)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。  
(四)每局出賽前人員可隨時替換，比賽中不可替換。
- 十、獎勵：取前 4 名頒發錦旗乙面。
- 十一、附則：(一)按大會所排定時間出賽，逾時 5 分鐘以棄權論。  
(二)參賽者可著長袖。  
(三)嚴禁著釘鞋(棒壘球鞋、足球鞋、田徑釘鞋...等)。  
(四)嚴禁戴手錶、手環、項鍊、戒指、髮夾...等金屬物品。  
(五)嚴禁打赤腳及在地上挖坑洞。  
(六)嚴禁用手纏繞拔河繩；每隊最後 1 名參賽者不可將繩索纏繞身體。  
(七)賽前做好伸展操。  
(八)心臟病、氣喘、嚴重疾病...等，禁止下場比賽。
- 十二、本要點經運動籌備會議修訂，陳校長核定後實施。

## 附件七

# 國立花蓮女子高級中學 113 學年度全校大隊接力競賽要點

113 年 9 月 25 日運動籌備會議修訂

- 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、家長會。
- 三、承辦單位：體育組。
- 四、比賽日期：113 年 11 月 8 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：
  - (一)分年級，按高一、高二、高三進行比賽。
  - (二)每年級分 2 組採計時決賽。
  - (三)各隊派 24 人參加比賽，班級人數在 30 人以下，依複棒名額表複棒。
  - (四)資優班及美術班人數未達 20 人時，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。
  - (五)皆不可著釘鞋比賽。
  - (六)各班 1 至 24 棒每人需穿著學校制式接力背心。
  - (七)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
19 人以下	未補足 24 人不列入成績參賽。

- 十、獎勵：
  - (一)各年級取前 4 名頒發錦旗乙面。
  - (二)破記錄獎金 1000 元。
- 十一、附則：
  - (一)出場比賽時服裝一致（著校服褲）否則不予出賽。
  - (二)此為正式比賽項目，嚴禁攜帶任何道具及硬式飾品上場比賽。
  - (三)比賽中如有違反運動精神者即取消比賽資格。
  - (四)各隊如有違背運動精神者，視情節輕重報學務處議處。
  - (五)人數不足 24 人、請老師或男同學代跑則以表演賽（不列成績）論。
  - (六)按大會所排定時間準時出賽逾時 10 分鐘以棄權論。
  - (七)師生表演賽限六隊，嚴禁攜帶硬式道具。
- 十二、本要點經運動籌備會議修訂，陳校長核定後實施。

# 國立花蓮女子高級中學 113 學年全校運動會趣味競賽要點

113 年 9 月 25 日運動籌備會議修定修訂

比賽時間:113 年 11 月 7 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 ⑤311 ⑥教師聯隊

### 【競賽規則】:

1. 人數：每班 18 人(6 人 1 組，分 3 組)，導師可加入班級競賽。
2. 場地：操場草地 (10 公尺)
3. 器材：每組大帆布 1 個、三角錐 (折返用) 1 個。
4. 方法：(1) 6 人 1 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 2 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

共一組 (1) 101 (2) 102 (3) 103 (4) 104 (5) 105 (6) 106  
(7) 107 (8) 108 (9) 109 (10) 110 (11) 111  
(12) 教師聯隊

### 【競賽規則】:

1. 人數：每班 16 人(最後 1 棒著背心)，導師可加入班級競賽。
2. 場地：操場草地 (15 公尺)
3. 器材：每組 (班) 筷子 1 雙、椅子 2 張 (折返用)、桌球 5 顆、盤子 2 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。

國立花蓮女子高級中學 113 學年度全校運動大會經費概算表						
編號	項目	數量	金額	小計	說明	備注
1	獎牌	195	30	5850		
2	總錦標錦旗(中)	6	400	2400		
3	各項競賽錦旗	27	180	4860		增啦啦隊 6 面錦旗
4	接力背心洗衣	80	70	5600	8356308(展昇)	
5	電腦割字	3	80	240		
6	石灰	1	230	230		
7	洗衣費	60	90	5400	樂、儀隊表演	
8	雜支	1	6000	6000	場地佈置, 器材…等	碼表、劃線筒…等
9	裁判人員便當	60	100	6000	工作人員誤餐便當	
	小計			36,580		以上學務處業務費
10	破記錄獎金	1	2100	2,100	300+800+1000 元	家長會
11	啦啦隊評審費	5	2000	10,000	評審 5 人	家長會
12	救護車及救護人員	1	15400	15,400	救護車、司機、救護人員	班級費支應
13	帳棚	35	700	24,500	學生休息區	班級費支應
14	便當	200	200	40,000	教師裁判人員誤餐	文康委員會
15	飲料	20	500	10,000	裁判人員飲料	OK 便利店
總計				138,580		