



聖心女中105學年度{第22屆} 校長盃校園長跑比賽

一、宗旨：鼓勵全校師生養成良好運動習慣，利用學校寬闊的校園，舉辦校園長跑比賽，讓全校師生在校園優美自然環境中，經由長跑運動的挑戰，鍛鍊身心靈，促進身體健康，為聖心的特色活動之一。

- 二、比賽日期：1. 教職員組：106年3月14日（週二）7：25-8：20
2. 國中組：106年3月15日（週三）7：25-8：20
3. 高中組：106年3月16日（週四）7：25-8：20



（一）教師組：自由報名參加。

（二）學生組

1. 指定組：每班報名最少2人，最多5人。（指定組成績列入運動會田徑總錦標之計分。）
2. 自由組：全班參加，除有特殊狀況需報備。高三皆參加自由報名組。

三、比賽流程

7：20-7：30	操場集合。
7：30-7：45	整隊、暖身操。學生組的指定組同學直接於司令台前進行檢錄，並領取背心。
7：45-	校長鳴槍起跑。
8：00	跑回終點。學生組比賽，同學跑回終點後於操場集合，康樂股長進行第二次點名。
8：15	解散回到教室。

四、報名日期：3月9日（四）截止。

五、獎勵：高中組取6名、國中組取8名

1、第一到三名頒發獎牌、獎狀。四至八名頒發獎狀（頒獎活動於運動會時進行）。

2、高中部參與同學於時間內（**限時15分**）完成全程者，可獲得高中學習活動優質認證。

八、注意事項：

- （一）跑道旁擺放班級牌，請同學按號碼排隊站於班級牌後進行檢錄，（1-25號排第一列，26-49號成第二列），請導師及康樂股長協助點名。
- （二）8：10前跑完全程，高中部同學依集合隊形排列，進行第二次點名，務必向康樂股長回報，確實進行點名，以便學務處體衛組進行優質認證之工作。
- （三）學生組比賽當天課間活動暫停乙次。
- （四）校園長跑比賽不與運動會【個人限參加三項】牴觸。

九、比賽路線

(一) 教師長跑路線：

自 **運動場繞一圈** → 聖心樓(右轉) → 櫻花坡 → 大學之道 → 學生餐廳 → 民生道 → 德賢樓(右轉) → 聖心樓 → **運動場一圈** → 終點

(二) 學生長跑路線：

自 **運動場繞一圈** → 聖心樓(右轉) → 小學方向 → 善牧園 → 前花園 → 大學之道 → 學生餐廳 → 民生道 → 德賢樓(右轉) → 聖心樓 → **運動場一圈** → 終點

※ 學生校園長跑路線

