

聖心女中 109 學年度第 2 學期運動會通報

一、流程表

四月十五日(週四)預演+預賽				四月十六日(週五)運動會 8:30~16:30			
【進場準備】	午休 12:45-13:05			【開幕典禮】	08:30-09:30		
【開幕典禮預演】	13:10-13:50			【聖心舞動操】全校親師生	09:30-10:00		
【比賽項目】	人(隊)數	組數	時間	【比賽項目】	人(隊)數	組數	時間
高中 400 公尺預賽	10	2	14:00-14:20	高中組 800 公尺徒手跑	6	3	10:00
國中 400 公尺預賽	20	5		國中組 800 公尺徒手跑	10	5	
高中 100 公尺預賽	10	2	14:20-14:30	高中鉛球決賽/跳遠決賽	12	1	11:00
國中 100 公尺預賽	20	5		高中 100 公尺決賽	5	1	
高中 200 公尺預賽	10	2	14:30-14:50	國中 100 公尺決賽	5	1	11:10
國中 200 公尺預賽	20	5		高中 200 公尺決賽	5	1	
高中 400 公尺接力決賽	6	2	14:50-15:20	國中 200 公尺決賽	5	1	11:20
國中 400 公尺接力決賽	10	2		高中 400 公尺決賽	5	1	
高中 1600 公尺接力決賽	6	2	15:20-16:00	國中 400 公尺決賽	5	1	11:30
國中 1600 公尺接力決賽	10	2		【午餐】	12:00~13:20		
1. 國中跳遠決賽	20	1	14:00	高中大隊接力決賽	5	1	13:30
2. 國中鉛球決賽	20	1	14:00	國中大隊接力決賽	15	3	
檢錄時間為各比賽前 30 分鐘，請選手準時至司令台前檢錄。				親師趣味競賽	5	1	14:30
				【開幕典禮】	15:30--		

二、整體事項：

【4/15 預演當天注意事項】

1. 為配合預演預賽請各班同學於 12:45 前將 35 張椅子搬至各班休息區；結束預賽時，椅子直接放在休息區，不必搬回教室。班長請提醒同學須於椅子下方用粉筆註明班級、姓名，於搬運過程請將椅子抬起，勿用拖拉方式以免損毀。
2. 13:10-13:50 進場行進預演。守時表現及場外秩序表現皆列入精神評分，請同學努力爭取班級及團體榮譽。13:50 各項競賽開始。
3. 服裝為運動服裝，務必將頭髮綁妥、夾緊，勿披頭散髮，以表現出精神。以上項目均列入精神總錦標評分，為爭取班上榮譽，請同學遵守規定。
4. 高三當日下午請在教室自習、國三參加定期考。

【4/16 運動會當天注意事項】

1. (1)高三同學不來校；(2)國三同學請在教室參加定期考，並且不得任意離開行政大樓至比賽區域，凡經發現者，一律依校規處理。
2. 若啟用雨天備案，國三考試及中午用餐地點改在住宿部自習教室。
3. 同學依平常上學時間到校，8:10 請各班於運動場就位完畢，預計 16:45 放學。
4. 帶便當同學請於 8:00 前分別將便當送至學生餐廳廚房。
4. 各班風紀股長應確實清點班級出席人數，並於 7:40 前將缺曠報告表交至學務處。
5. 比賽當天行政大樓管制說明：
 - 8:00 至 16:30 行政大樓不開放，高一二、國中部比賽期間不得任意進出行政大樓。
 - 學生應在休息區參與運動會，不得任意在其他地方行動，如有發現者，每 1 人次扣該班精神總錦標 0.5 分。
6. 運動會登記用餐之家長，請於中午至餐廳用餐。
7. 運動會為學校正式活動課程，為鼓勵健康飲食及環保行動落實，禁帶瓶裝飲料及零食（司令台後方有兩部飲水機及熱茶水），請同學勿請家長購買茶、飲料到校，並禁止同學攜帶漫畫、電玩，當天各班手機仍須依規定寄放，違規者依校規處分。
8. 各班發三張攝影證，請導師指導班上協助攝影之同學使用。（詳細規定請參照本通報第六點攝影證使用說明）
9. 當天除受邀貴賓、家長及本校校友外，不開放校外人士來校，不得攜帶寵物到校，以利校園安全及人員有效管控，

請同學務必配合。

三、競賽注意事項：

1. 參賽同學以號碼布進行檢錄，用別針別在胸前(別針請各班用完後，運動會結束回收至學務處)。
2. 本次舞動操高國一二暨全體老師參加。
3. 比賽規則皆採國際田徑規則:偷跑.超出接棒區，取消比賽資格。
4. 100公尺、200公尺、400公尺等個人賽，請分跑道，不可搶跑道，犯規一律取消資格。

5. 徑賽皆採計時賽，田賽項目依項目測量，比賽有異議時，由競賽裁判長裁決。

		100公尺	200公尺	400公尺	4*100公尺接力	4*400公尺接力	800公尺徒手跑	鉛球	跳遠
晴天	預賽	V	V	V				V	V
	決賽	V	V	V	V	V	V	V	V
雨備	計時決賽	各組比賽成績直接為決賽成績。							

6. 若大隊接力與 800 公尺徒手跑比賽檢錄時與報名表之選手不符，則該項成績加秒數 (15 秒/1 人)
7. 800 公尺徒手跑各班同學可事先邀請導師、任課老師、家長一起參加。每班以最後到達終點選手秒數為該班計時成績 (報名選手會穿著背心)。
8. 所有徑賽不可有同學陪跑，否則扣該班精神總錦標分數每次 0.5 分。

9. 各項接力請注意接棒要點，違者取消比賽資格。

接力項目	參賽人數	比賽說明
4*100M 接力	4 人，預備 2 人	分跑道，不可搶跑道。
4*400M 接力	4 人，預備 2 人	第一棒分跑道，不可搶跑道。 第二棒可搶進內道。 第三、四棒請依序於接棒區等後接棒，不分道。
2000M 大隊接力	20 人，預備 3 人	第一、二棒分跑道，不可搶跑道。 第三棒可搶進內道。 其它棒次請依序於接棒區等後接棒，不分道。

10. 比賽選手若有項目檢錄衝突時，以徑賽優先，田賽則請派員至該場地找裁判老師請假。

11. 運動大會除單項田徑賽取名次外，其餘班級團體獎項及獎勵如下，請參考：

錄取方式	高中組	國中組
精神總錦標(1名)	錄取一名，頒發獎盃、大蛋糕	錄取一名，頒發獎盃、大蛋糕
田徑總錦標(依班級數錄取前 50%)	取前三名，頒發獎盃、大蛋糕	取前五名，頒發獎盃、大蛋糕
單項競賽(8 組以下錄取 4 名，每 2 組增減 1 名)	取前四名，1-3 名獲獎牌、獎狀，第 4 名獲獎狀	取前五名，1-3 名獲獎牌、獎狀，4-5 名獲獎狀
4*100M、4*400M 接力(依班級數錄取前 50%)	取前三名，1-3 名獲獎牌、獎狀	取前五名，1-3 名獲獎牌、獎狀，4-5 名獲獎狀
八百徒手跑、大隊接力(8 班以下錄取 1 名，每 2 班增 1 名)	錄取一名，頒發獎盃、獎狀、獎品	錄取二名，第一名頒發獎盃、獎狀、獎品，第二、三名頒發獎狀、獎品
啦啦隊(4 班以下錄取 1 名，每 1 班增 1 名)	錄取一名，頒發錦旗、獎品	錄取二名，頒發錦旗、獎品
校園長跑(指定組、自由組)(8 班以下錄取 6 名，每 1 班增減 1 名)	取前六名，1-3 名獲獎牌、獎狀，4-6 名獲獎狀	取前十名，1-3 名獲獎牌、獎狀，4-8 名獲獎狀
破大會紀錄	獲頒獎牌、獎狀、獎品	獲頒獎牌、獎狀、獎品

註：運動會歡迎各位老師及家長參與各班 800 公尺徒手跑及趣味競賽。

12. 田徑總錦標計分法【各單項成績之累積分數】 + 【400M 接力、1600M 接力、八百徒手跑、大隊接力】 + 【校園長跑指定組】

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名	第九名	第十名
國中校園長跑(指定組) 800M 徒手跑、2000 大隊接	9	7	6	5	4	3	2	1	1	1
國中單項田徑 國中 400 接、1600 接	6	4	3	2	1					
高中校園長跑(指定組) 800M 徒手跑、2000 大隊接	7	5	4	3	2	1				
高中單項田徑 高中 400 接、1600 接	5	3	2	1						

四、場外舞動操注意事項

1.精神總錦標計分法--場外啦啦隊 40%、集合進場精神 30%、會場秩序 15%、休息區整潔 15%。

精神總錦標出席率扣分及違規扣分，至多扣 10 分，評分標準：

*公假、喪假—不扣分。

*事假-- 一人扣 1 分。

*病假-- 受傷、生病未來校者扣 0.5 分（除經醫生證明之重大傷病者），有來不扣分。

*無故棄權者扣 2 分。（含比賽項目棄權，報名個人單項無故棄權者再加愛校服務）

*無正當理由不予准假，保留曠課紀錄。

*各班出入行政大樓超過 2 次後，每超過一次扣班級精神總錦標 0.5 分。

*違規—每人每次扣 0.5 分。

2.場外舞動操請自行準備加油道具，加油道具亦適用於即興舞動操比賽，以免浪費資源。提醒同學，不可使用汽笛（如職棒場外或造勢晚會之鳴笛），以免造成噪音污染。

3.運動會預演及比賽當天請特別注意財物及貴重物品如相機、手機、錢財之保管。

4.精神總錦標之評分從預演表現至運動會結束，項目有：出席率、集合準時、場外休息區之整潔、場外舞動操精神與配合度，另學務處加減分重點項目如下：頭髮過肩須綁起、襪子及球鞋須符合學校樣式、服從裁判判決態度等，希望同學能爭取最高榮譽。

五、雨天備案原則說明

- 會勘人員:學務主任、總務主任、體衛組長、田賽裁判長、徑賽裁判長共 5 人。
- 會勘方式:由體衛組長協助通知會勘人員至操場集合，於會勘場地後，共同決議兩備方案，並經校長同意後，由學務主任廣播通知全校師生。
- 會勘原則:以安全為首要，及活動場地可進行比賽為考量，作為決議的原則。
- 會勘時程:

雨備會勘時段	雨備宣佈時段
預賽早上 7:30	預賽早上 8:00
運動會當天早上 7:30	運動會當天早上 8:00
運動會當天中午 11:50	運動會當天中午 12:30

- 兩備方案:

方案說明	執行內容
預賽 整天晴天 參考附件 1、2	<p>預賽:下午各班由導師協助進行班級活動或賽前準備，開幕相關人員(旗隊、標兵、指揮、各班班旗、發令員、宣誓、司儀、大隊指揮、會旗進場、旗手)請於七、八節於恩德堂進行兩備彩排，舞動操請依照雨天備案安排之場地進行練習，裁判老師、人員請在校內依照競賽組公佈之協助事項進行準備活動。</p> <p>運動會:按原定流程比賽，所有比賽改為決賽、計時決賽(賽程請參考附件雨天備案流程表)。</p>
運動會 上午下雨 下午放晴	<p>運動會: 上午於恩德堂進行開幕典禮及舞動操比賽，8:00~9:30 相關人員(旗隊、標兵、指揮、各班班旗、發令員、宣誓、司儀、大隊指揮、會旗進場、旗手)做彩排開幕，9:30 開幕典禮，10:30 進行舞動操比賽。</p> <p>運動會下午放晴，回到操場比賽(比賽項目當天決定)</p>
運動會 下午下雨	<p>運動會: 下午下雨，則各班回到教室依課表上課。</p>

預賽 放晴	運動會 上午下雨 下午放晴	預賽: 比賽按原定流程比賽。 運動會: 上午於恩德堂進行開幕典禮及舞動操比賽，8:00~9:30 相關人員做彩排，9:30 開幕典禮，10:30 進行舞動操比賽。 下午放晴，請各班回到操場比賽(個人項目的預賽成績為決賽成績，僅進行團隊項目與接力項目)。
	運動會 下午下雨	運動會: 下午下雨，則各班回到教室依課表上課。(個人項目的預賽成績為決賽成績，團隊項目與接力項目比賽時間另行通知)。

附件 1:兩天備案流程表(預賽因雨取消，運動會當天直接決賽)

四月十五日(週四)預演預賽 13:50~16:30	四月十六日(週五)運動會 8:30~16:30
【徑賽項目】 取消 【田賽項目】 取消	【開幕典禮】 08:30--09:30 開幕典禮暨啟用典禮 09:30--10:00 舞動操 【徑賽項目】 全部採計時決賽 【田賽項目】 <u>1.國中跳遠決賽 2.國中鉛球決賽</u> <u>3.高中鉛球決賽 4.高中跳遠決賽</u> 【12:00~13:00 午餐】 13:30—14:00 高中組 800 公尺徒手跑 14:00—14:30 國中組 800 公尺徒手跑 14:30—高中大隊接力計時決賽 15:00—國中大隊接力計時決賽 15:30--親師趣味競賽(視賽程決定是否進行) 【16:00--閉幕典禮】

附件 2:兩天備案集合及進入恩德堂方式

1. 運動會當天如果下雨，學務處會廣播通知同學啟用兩天備案，請國一忠、國一孝兩班先至恩德堂將椅子撤出，於活動結束後請國一仁、國一愛、國一和三班將恩德堂椅子復原。
2. 各班級預備進場待命位置(成兩路縱隊)：
 - (1)校史室、聖母廳：高二忠、高二孝、高二仁，由教官負責引導。
 - (2)行政大樓一樓川堂：高一忠、高一孝、高一仁，由洪翠妙組長負責引導。
 - (3)總務處川堂：國二忠、國二孝、國二仁，由陳睿嫻老師負責引導。
 - (4)圖書館川堂：國二愛、國二和、國一忠，由潘玉芬老師負責引導。
 - (5)小禮堂：國一孝、國一仁、國一愛、國一和，由林君琳老師負責引導。
3. 各班級進入恩德堂順序為：(1)→(2)→(3)→(4)→(5)，都是從恩德堂正門進來，各班距離緊跟在後，正門會進行管制，等前一個班進入恩德堂後再依序進場。
4. 恩德堂各班集合位置同操場集合位置。
5. 開幕典禮結束退場次序，高國二依班級順序從正門離場；高國一依班級順序從側門離場。

五、攝影證使用說明

1. 每班有三張攝影證，負責使用照相證之同學僅限於操場拍照或攝影。
2. 攝影同學需有照相證，始可於運動會活動期間使用攝影功能之電子產品。
3. 進行攝影時，請同學以不影響比賽進行為原則，請以班級同學活動為焦點，避免過度自拍。
4. 使用攝影證請注意，攝影證僅允許學生使用攝影功能，若使用行動載具或其他 3C 功能(如通訊、上網、打卡、上傳照片、玩遊戲、開程式、過度自拍、非班級活動目的、不當攝影…等)，一律依照校規處理，並登記精神總錦標違規 1 次，扣 0.5 分。
5. 未持有攝影證而使用者，一律依照校規處理，並登記精神總錦標違規一次。

6. 本攝影證於活動結束後請繳回學務處。

六、出入證使用說明

1. 每班導師持有四張出入證，每張至多限兩人同行使用，並且限時5分鐘。
2. 使用出入證者，須由行政大樓前門進入，並於接待室登記後，將出入證交給雪琴老師，便可進入。
3. 運動會當天行政大樓嚴格禁止通行，請導師斟酌學生情況。
4. 若班級通行證用畢，如仍有學生需進入行政大樓，必須由導師出具證明，向教官或翠妙老師申請出入證，至多只可申請2次，凡超過次數之班級，一次扣精神總錦標0.5分。

七、校車

1. 4/15（週四）放學為平時路線，4/16（週五）放學為外加車路線。
2. 4/19（週一）上學為外加車路線。

八、其他事項說明

1. 4/15（週四）預演預賽，4/16（週五）運動會，請同學上放學應依規定穿著校服、皮鞋，到校後再換穿規定球鞋參加運動會，請同學確實遵守。
2. 運動會結束後，請導師協助班級教室清理，桌椅擦拭乾淨、班旗、班牌及旗杆歸還至總務處，教室整理完畢後統一放學。

感謝全體師生配合，預祝運動會順利圓滿。