

110 學年度聖心女中運動會秩序冊



天主教聖心女中 110 學年度運動會祈禱文

因父及子及聖神之名，阿們！

親愛的天主：早安！

感謝祢讓我們能平安地在聖心，參與 2022 年的運動會。

我們知道，全球疫情尚未完全平息，世界各地也還有許多人持續面對著戰爭的恐懼不安和生活的困頓，

然而，我們卻能平安地在此聚集，喜樂地運動。

天主！為此我們真心感謝祢賜給我們的恩典，請求祢持續幫助全人類，

讓我們都能發揮您賦予的良知良能，以愛心和智慧，共同努力讓全人類都活在被呵護照顧，

健康且生意盎然、充滿正義與和平的地球。

聖保祿宗徒曾說：我並不以為我已經奪得，我只顧一件事：

即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。

天主，感謝祢為我們創造了一個奧妙而能律動的身體；啟發人類創造了那麼多充滿力與美，且饒有趣味的運動項目。

請求您幫助我們每一位，無論是在今天的運動會，或是在人生的競賽場上，我們都能像聖保祿一樣積極奮鬥，

珍惜善用您賞賜的恩典，活出精采生命，也活出您所賦予的使命，獲得您為我們準備的永恆不朽的獎賞。

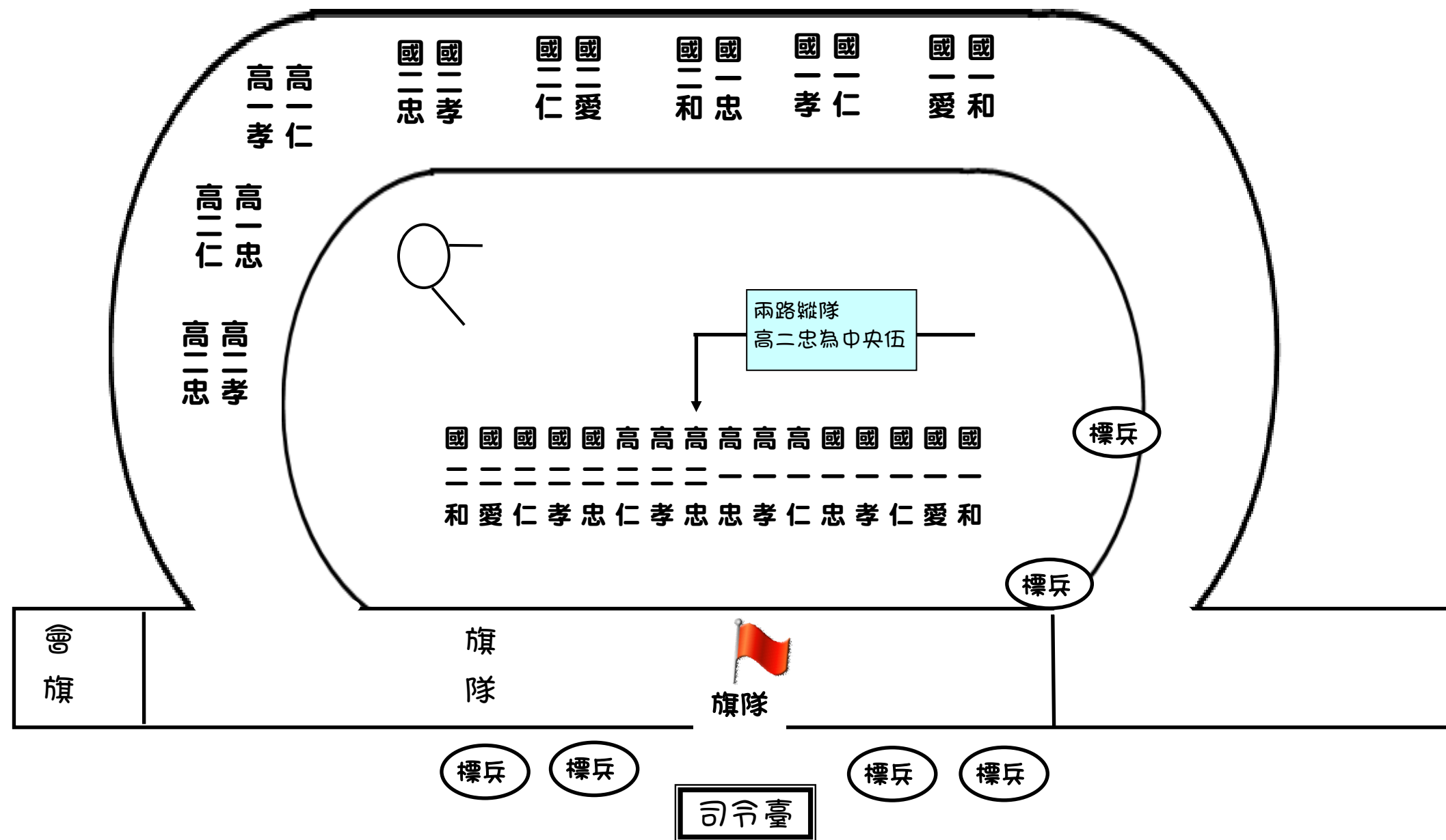
我們的祈禱是依靠主耶穌基督的聖名，因父及子及聖神之名，阿們！

聖心女中 110 學年度運動大會程序表

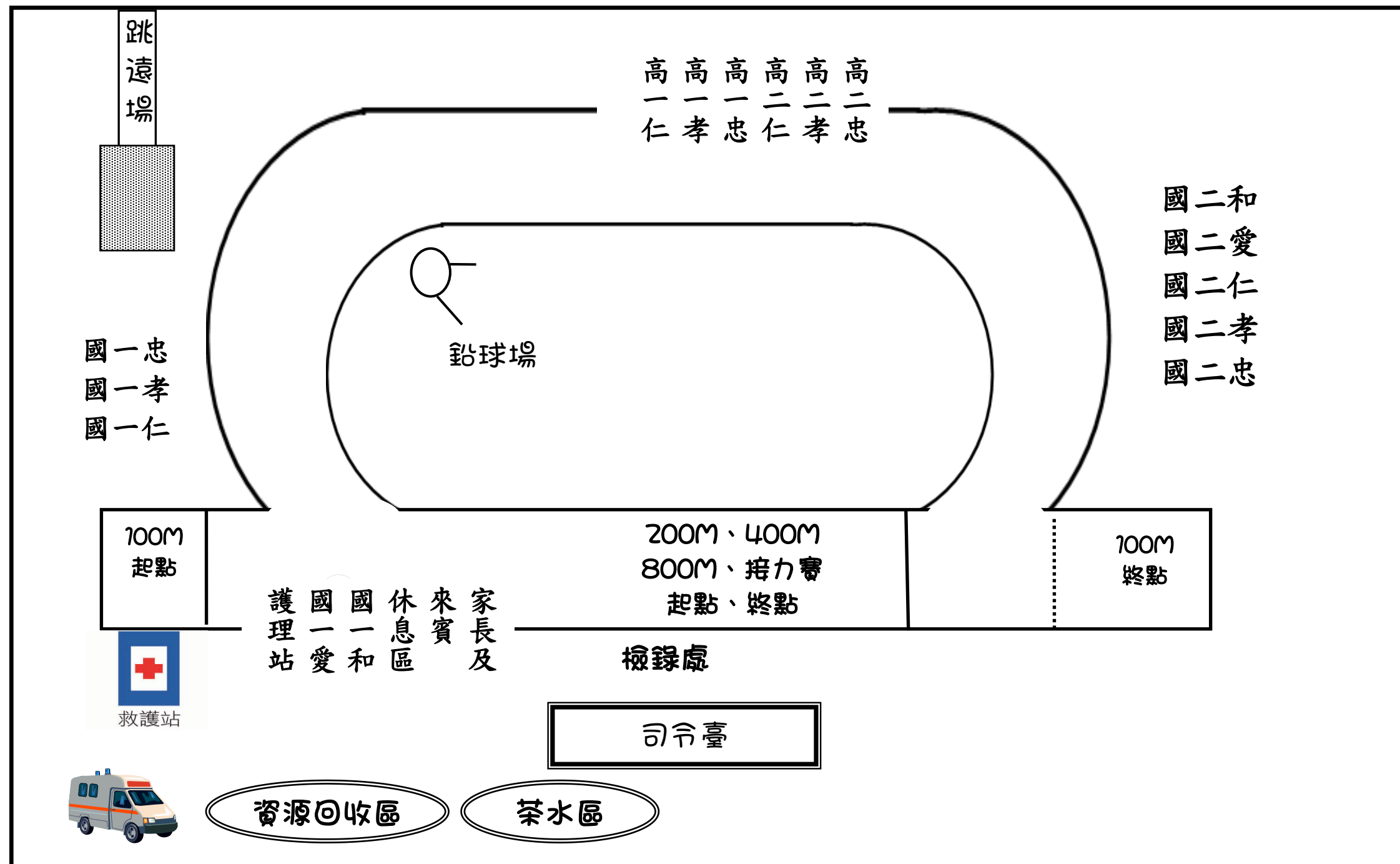
四月十四日(週四)預演+預賽				四月十五日(週五)運動會 8：30～16：30			
【進場準備】	午休 12:45-13:05			【開幕典禮】	08：30-09：30		
【開幕典禮預演】	13:10-13:50			【啦啦隊比賽】 國二、高一	09：30-10：00		
【比賽項目】	人(隊)數	組數	時間	【比賽項目】	人(隊)數	組數	時間
1. 高中 400 公尺預賽	10	2	14:00-14:20	高中組 800 公尺徒手跑	6	3	10：00
2. 國中 400 公尺預賽	20	5		國中組 800 公尺徒手跑	10	5	
3. 高中 100 公尺預賽	10	2	14:20-14:30	高中鉛球決賽/高中跳遠決賽	12	1	11：00
4. 國中 100 公尺預賽	20	5		高中 100 公尺決賽	5	1	11：00
5. 高中 200 公尺預賽	10	2	14:30-14:50	國中 100 公尺決賽	5	1	
6. 國中 200 公尺預賽	20	5		高中 200 公尺決賽	5	1	11：10
7. 高中 400 公尺接力決賽	6	2	14:50-15:20	國中 200 公尺決賽	5	1	
8. 國中 400 公尺接力決賽	10	2		高中 400 公尺決賽	5	1	11：20
9. 高中 1600 公尺接力決賽	6	2	15:20-16:00	國中 400 公尺決賽	5	1	
10. 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	6	2	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
				【閉幕典禮】	15：30--		

開幕典禮位置及進場順序圖

1. 開幕典禮成四路縱隊 8:00 跑道就位。
2. 高二忠孝並列，忠 45 跑道、孝 23 跑道，原地踏步時, 班與班不需間隔。



各班休息區與相關位置



裁判名單 OFFICIALS

競賽裁判長 Referee：李佩貞

服務員：李諭穎 李滂穎 陳香樺 毛起歆

田賽裁判長 Chief field judge：曾惠雀

鉛球裁判 Shoot put：劉錫軒 林祐璋 杜珮華

服務員：高三 黃榆涵 林旻 楊佳菱 高二仁 黃瑾妍 霍思丞

跳遠裁判 Long jump：蔡淑華 葉兆祥 簡均儒

服務員：高三 李惠如 褚昱欣 高二孝 成欣怡 彭于熙 蔡易珊

徑賽裁判長 Chief track judge：張兆鴻

發令 Starter：楊凱翔 林明正 張禹晨 吳柏特 (Robert)

終點記錄 Recorder：許雲婷 張碩真 服務員：高三 黃楷真 曾俞潔

終點裁判 Timekeeper：林君琳 吳秀倫 曹予馨 黃郁苓 洛伊德 (James)

服務員：高三 林玥瑋 王淳祺 陳柔亘 連雅旋 林采霓 終點攝影 Photo-finish: 高一忠 李莉庭 葉昕芮

行政組：洪翠妙

服務員：高三 楊芷婷 戴禎 藍勻辰

檢錄 Clerk of the course：崔素玲 聶伊華 陳孜榕 李易臻

服務員：高三 謝佳凌 李佳蓁 林庭瑗 吳珈安

成績組：張芸慈 張惠敏 陳睿嫻

獎品組：郭素卿 黃玉華

攝影組：林宇涵 徐孟暉

檢 查 長：林順孝

司 令 台 Announcer：張逸如 曾惠雀

精 神 總 錦 標 評 審 魏雪玲 陳瑞璋 鐘明媛 陳鳳幼 王熾蘋 林順孝 張逸如
啦 啦 舞 評 審 魏雪玲 陳瑞璋 鐘明媛 張逸如 吳秀倫 蔡淑華

環 境 衛 生 組 池佳芳 薛宇傑

護 理 組 潘玉芬 陳孜榕 服務員：高二忠 陳柔伊 黃宇辰

會 場 安 全 巡 邏 陳瑞璋 林順孝

大 隊 指 揮 高二孝 王筱嵐 高二仁 何悅寧

司 儀 (開、閉幕)高二忠 張暄妮 運動會禱文宣讀 國二忠劉宥辰

會 旗 進 場 國二忠 周冠妤、林玥玟、國二孝 紀艾蕨、許芷綺、國二仁 楊庭瑄
高二孝 劉偲揚 (預備) 國一孝 張芷綾、國二忠 劉宥辰、國二孝 藍郁文

旗 運 動 員 宣 誓 國二忠 謝喬芸、國二孝 林辰庭、國二仁 吳柏慧

旗 誓 高二孝 李芷君

隊 高二孝 莊 晨、楊 護、黃冠蓁、蔡易珊

標 高一孝 郭妍萱

兵 高一忠 張舒涵、劉安捷

秩 高一孝 王靜瑜、胡恬睿、陳采萱 高一仁：李宥儀

序 冊 封 面 設 計 國二孝 陳 亭

運 動 會 獎 牌 設 計 國二仁 楊閔淇



運動員須知 Guidelines for Participants

1. 號碼布應事先以別針別於運動服胸前，不得配戴於其他部位。請遵守運動服儀規定，勿配戴手飾、耳環或其他影響比賽進行的物品，裁判有權取消比賽資格。
2. 各項運動比賽時間均在秩序冊內明確規定，若大會臨時更改比賽時間，以報告員口頭報告為準；運動員應注意司令臺上報告比賽項目之宣布，於比賽前二十分鐘到檢錄處等候點名，點名三次不到作棄權論。
3. 檢錄處設於司令台前，運動員點名後，應靜候檢錄員整隊入場，不得凌亂，嚴禁非參賽選手趁機隨入，且比賽中不得引導助跑。
4. 田賽選手直接至田賽場地檢錄，如遇田賽與徑賽同時舉行，應向田賽裁判請假，先參加徑賽。
5. 徑賽比賽時不得有人陪跑，否則立即取消該比賽選手參賽權或成績。
6. 每項決賽完畢後，立即頒獎，優勝運動員於該項成績宣布後，在司令臺前等待領獎。
7. 大會臨時救護站設於司令台旁，受傷與身體不適者請到救護站。
8. 遇特殊情形，未經規定者，須接受裁判及場地老師之指導。
9. 徑賽道次分組按秩序冊之編列舉行，不再舉行抽籤。
10. 不得有冒名頂替情事發生，違者將取消資格並依校規處分。

競賽注意事項 Notice



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. 本次舞動操邀請全體親師生參加。
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)。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。
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(或點心)	錄取一名，頒發獎盃、大蛋糕(或點心)
田徑總錦標(依班級數錄取前 50%)	取前三名，頒發獎盃、大蛋糕(或點心)	取前五名，頒發獎盃、大蛋糕(或點心)
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

12. 田徑總錦標計分法【各單項、400M 接力、1600M 接力、成績之累積分數】+【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						

13. 精神總錦標-記分方式

場外啦啦隊 40%、集合進場精神 30%、會場秩序 15%、休息區整潔 15%

班上出席表現(扣總分) 1. 事假一人扣 1 分，傷、病假未來校扣 0.5 分，喪假公假特殊個案不扣分，無故棄權扣 2 分。 2. 無故離開比賽規定區域，一人扣 0.5 分。

14. 其他部分提醒

- 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、3C 產品，當天各班手機仍須依規定寄放，違規者依校規處分。
- 各班發三張照相證，請導師指導同學使用。三張照相證運動會結束後請交回學務處。
- 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，請同學配合。

田賽 Field event (高中組)



高中跳遠 Long jump

預賽共 12 人 取 8 名

預賽成績併入決賽計算

取 4 名

高一忠	周庭禕	603	高一忠	林玟伶	605	高一孝	朱家儀	628	高一孝	莊沛芸	635	高一仁	黃筠絜	665
高一仁	蔡語軒	669	高二忠	閻昱淇	707	高二忠	蘇塘芝	709	高二孝	黃書霏	729	高二孝	蔡葦禱	730
高二仁	張喻涵	756	高二仁	楊又蓁	761									

高中鉛球 Shoot put

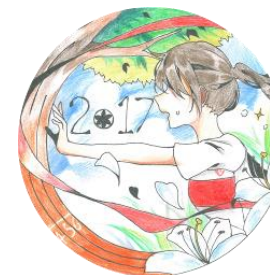
預賽共 12 人 取 8 名

預賽成績併入決賽計算

取 4 名

高一忠	張思睿	607	高一忠	潘思錡	613	高一孝	黃怡甄	639	高一孝	賴芊穎	641	高一仁	張芯瑜	657
高一仁	劉思妤	666	高二忠	陳金玲	711	高二忠	陳語宸	712	高二孝	謝秉庭	731	高二孝	黃冠蓁	736
高二仁	張家瑗	755	高二仁	張喻涵	756									

徑賽 Track event (高中組)



高中 100M

預賽 共 3 組 , 取 5 名

決賽

共 5 人 , 取 4 名

	第一道			第二道				第三道				第四道			第五道		
1	高一忠	張倖菲	608	高二孝	陳宣羽	735		高二忠	李紫妮	710		高一孝	吳逸恆	629			
2	高一仁	李宥儀	654	高一忠	鄭瑾又	614		高二仁	陳羿軒	758		高二忠	廖允祈	714			
3	高二孝	李芷君	732	高一仁	鄭侑欣	670		高一孝	白潔欣	627		高二仁	黃縉安	760			
決賽																	

高中 200M

預賽 共 3 組 , 取 5 名

決賽

共 5 人 , 取 4 名

	第一道			第二道				第三道				第四道			第五道		
1	高二仁	楊雨潔	762	高一孝	王靜瑜	626		高二孝	李玟嫻	726		高一仁	蔡語軒	669			
2	高二忠	鍾韶芸	708	高二仁	何悅寧	752		高一仁	李 恩	652		高一忠	陳照穎	611			
3	高一孝	胡恬睿	633	高二忠	黃縉帆	705		高一忠	林欣穎	604		高二孝	杜佳蓉	733			
決賽																	

高中 400M

預賽 共 3 組 , 取 5 名

決賽

共 5 人 , 取 4 名

	第一道			第二道				第三道				第四道			第五道		
1	高一孝	陳佳筠	638	高二忠	連嫻晴	704		高一忠	張舒涵	609		高二孝	賴菱鴻	740			
2	高一仁	黃星愛	664	高二孝	黃鈺雯	738		高一孝	郭妍萱	636		高二仁	劉芮伶	763			
3	高一仁	林嫻圻	655	高二忠	曾敬婷	706		高一忠	謝欣恩	615		高二仁	陳庭恩	759			
決賽																	

高中 4X100M RELAY

共 2 組 , 計時決賽取 3 名

	第一道		第二道		第三道		第四道		第五道
1			高二仁		高一孝		高二忠		
2			高二孝		高一忠		高一仁		

高中 4X400M RELAY

共 2 組 , 計時決賽取 3 名

	第一道		第二道		第三道		第四道		第五道
1			高一孝		高二忠		高二仁		
2			高一忠		高一仁		高二孝		

高中 20X100M RELAY

共 2 組 , 計時決賽取 1 名

	第一道		第二道		第三道		第四道		第五道
1			高二忠		高一忠		高一孝		
2			高二孝		高一仁		高二仁		

高中 800M 徒手跑

共 6 班 , 計時決賽取 1 名

	第一道		第二道		第三道		第四道		第五道
1	高二忠	20 人	高二孝	20 人	高二仁	20 人			
2	高一忠	20 人	高一孝	14 人	高一仁	14 人			

田賽 Field event (國中組)



國中跳遠 Long jump

預賽共 20 人 取 8 名

預賽成績併入決賽計算

取 5 名

國一忠	黃苗晴	112	國一忠	楊宜蓁	113	國一孝	古欣恩	121	國一孝	徐紫頤	124	國一仁	倪子涵	149
國一仁	鄭安喬	155	國一愛	林品辰	165	國一愛	楊依橙	172	國一和	楊秉真	196	國一和	廖宇樂	198
國二忠	廖珮閔	211	國二忠	劉宥辰	212	國二孝	林書歆	225	國二孝	徐卉宣	229	國二仁	王嘉蓁	241
國二仁	陳宣晴	250	國二愛	林紘瑩	264	國二愛	陳于婷	270	國二和	黃湘容	288	國二和	鄔欣潔	295

國中鉛球 Shoot put

預賽共 20 人 取 8 名

預賽成績併入決賽計算

取 5 名

國一忠	王渝方	101	國一忠	吳昕潔	103	國一孝	楊安妮	134	國一孝	楊書瑀	135	國一仁	林歆宜	146
國一仁	葉子瑜	153	國一愛	高翊琦	166	國一愛	陳芄聿	171	國一和	李子寧	186	國一和	陳禹彤	195
國二忠	許雅淳	206	國二忠	陳滋語	209	國二孝	柯映彤	226	國二孝	郭帷妮	231	國二仁	林可唯	246
國二仁	曾玟綺	251	國二愛	曾品潔	271	國二愛	蔡可恩	273	國二和	梁茲涵	285	國二和	駱德琳	290

徑賽 Track event (國中組)



國中 100M

預賽 共 4 組 , 取 5 名

決賽

共 5 人 , 取 5 名

	第一道			第二道				第三道				第四道				第五道		
1	國一忠	卓鈺蕙	106	國二愛	林承穎	263		國二孝	吳逸帆	221		國一和	林琪珩	191		國一仁	林沛瑀	145
2	國一仁	黃靖霏	151	國一忠	黃苗晴	112		國二愛	蕭媛頤	275		國二孝	辛 米	223		國一和	楊秉真	196
3	國二忠	莫曉薇	205	國一愛	吳葦辰	162		國一孝	張芷綾	127		國二和	謝依珊	291		國二仁	林語蓁	248
4	國二仁	廖允寧	254	國二忠	盧怡卉	213		國一愛	潘姿宇	174		國一孝	曾繁星	132		國二和	蘇靖媛	294
決賽																		

國中 200M

預賽 共 4 組 , 取 5 名

決賽

共 5 人 , 取 5 名

	第一道			第二道				第三道				第四道				第五道		
1	國二和	黃郁雁	287	國一孝	張巧濤	126		國一愛	許琇鈞	169		國二忠	林品妘	204		國二仁	陳宣晴	250
2	國二仁	余沛璇	242	國二和	林意庭	283		國一孝	李昀庭	122		國一愛	林秉禎	164		國二忠	林玗玟	203
3	國一和	吳馥蓉	182	國二孝	藍郁文	235		國二愛	侯水月	267		國一忠	蔡心瑜	114		國一仁	黃謙卉	152
4	國一仁	黃靖霏	151	國一和	吳沛謙	181		國二孝	黃婕庭	233		國二愛	王子瑜	261		國一忠	卓鈺蕙	106
決賽																		

國中 400M

預賽 共 4 組 , 取 5 名

決賽

共 5 人 , 取 5 名

	第一道			第二道				第三道				第四道				第五道		
1	國二和	張得人	284	國二仁	楊庭瑄	253		國二忠	周冠妤	202		國一愛	王廷瑜	161		國一孝	徐顥欣	125
2	國二孝	許芷綺	230	國一和	宋品妍	185		國一仁	鄭安喬	155		國一忠	周言芯	107		國二愛	鄭鈺靜	274
3	國一和	呂欣凝	183	國一仁	陳貞諺	150		國一忠	王渝方	101		國二愛	侯水月	267		國二孝	林辰庭	224
4	國一孝	曾苡瑄	133	國二和	簡苡安	293		國二仁	黃妍熙	256		國二忠	黃楨軒	210		國一愛	蔡葦祈	175
決賽																		

國中 4X100M RELAY 共 2 組 , 計時決賽取 5 名

	第一道	第二道		第三道		第四道		第五道
1	國一忠	國一仁		國一和		國二孝		國二愛
2	國一孝	國一愛		國二忠		國二仁		國二和

國中 4X400M RELAY 共 2 組 , 計時決賽取 5 名

	第一道	第二道		第三道		第四道		第五道
1	國二和	國二忠		國一孝		國一愛		國二仁
2	國二愛	國一和		國一忠		國一仁		國二孝

國中 20X100M RELAY 共 2 組 , 計時決賽取 2 名

	第一道	第二道		第三道		第四道		第五道
1	國一孝	國一和		國一忠		國二仁		國二愛
2	國二孝	國二和		國一愛		國一仁		國二忠

國中 800M 徒手跑 共 10 班 , 計時決賽取 2 名

1	國二忠 19 人	國二孝 19 人		國二仁 16 人		國二愛 19 人		國二和 19 人
2	國一忠 16 人	國一孝 16 人		國一仁 16 人		國一愛 16 人		國一和 16 人



聖心女中歷年運動會紀錄 Records

107/10/01 製表



		田 賽				徑 賽								
		跳高	跳遠	鉛球	手榴彈 擲遠	100 公尺	200 公尺	400 公尺	80M 低欄	校園 長跑	4*100M 接力	4*400M 接力	2000M 接力	800M 徒手跑
高中部	保持者	林宜屏	林念臻	許瑜倩	楊其華	高一孝 郭芳雨	林靜宜	高一孝 郭芳雨		高一孝 陳羿君	高一仁 沈昀瞳 周耘亘 陳威如 劉 遠	高一仁 蔡瑜庭 楊容瑄 王庭芸 劉 遠	高一仁 導師:柯瓊瑜 師	高二忠 導師:林沂蓁 師
	記 錄	140cm	4.49m	9.36m	42.34m	13"91	29"88	1' 10"57		6' 05"27	1' 00"24	5' 09"52	5' 17"70	3' 44"59
	學年度	87	91	90	79	99	91	99		97	102	102	102	99
國中部	保持者	林修羽	張淑琪	周美玲		國二孝 林文婷	林念穎	游伊君	張家敏	國一忠 林維真	國三孝	國三忠 林維真 林宜姍 李婉瑜 陳曉萱	國二忠	國二孝 導師:簡均儒 師
	記 錄	144cm	4.15m	11.68m		13"71	30"09	1' 13" 10	14"	6' 02"34	59"3	5' 11"84	5' 17"28	3' 51"58
	學年度	88	66	69		101	90	81	82	97	75	99	90	105



滑輪溜冰-王偲宇

游泳-林書歆

跆拳道-吳逸恆

聖心之光

全中運 GO! GO! GO!