



聖心女中114學年度{第30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：115年3月20日（週五）第七節-國中組、第八節-高中組
教師組(自選時段參加)



(一) 教師組：自由報名參加，採隨到隨出發制。

(二) 學生組

1. 指定組：每班報名最少3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。高國三皆參加自由報名組。

三、比賽流程

國中組 <u>自由組</u> 出發順序： 國三、國二、國一	教師組 隨到隨出發，完賽同仁可獲得獎品一份	高中組 <u>自由組</u> 出發順序： 高二、高一、高三
15:00-15:10	操場集合。(指定組請自行提早熱身)	15:50
15:10-15:20	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。	15:50-16:05
15:25	校長鳴槍起跑。	16:10
15:25-15:45	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。	16:10-16:30
15:50	解散回到教室。	16:35

四、報名日期：3月11日（三）截止。

五、獎勵：高中組取6名、國中組取10名

1、第一到三名頒發獎牌、獎狀。其餘名次頒發獎狀。

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) 請同學穿著運動褲(非低溫勿加穿內搭褲)運動服、球鞋，按號碼排隊進行檢錄，(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) 活動結束，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) 學生組比賽當天掃地時間暫停，廁所整理請提早進行，放學後整理加重計分。

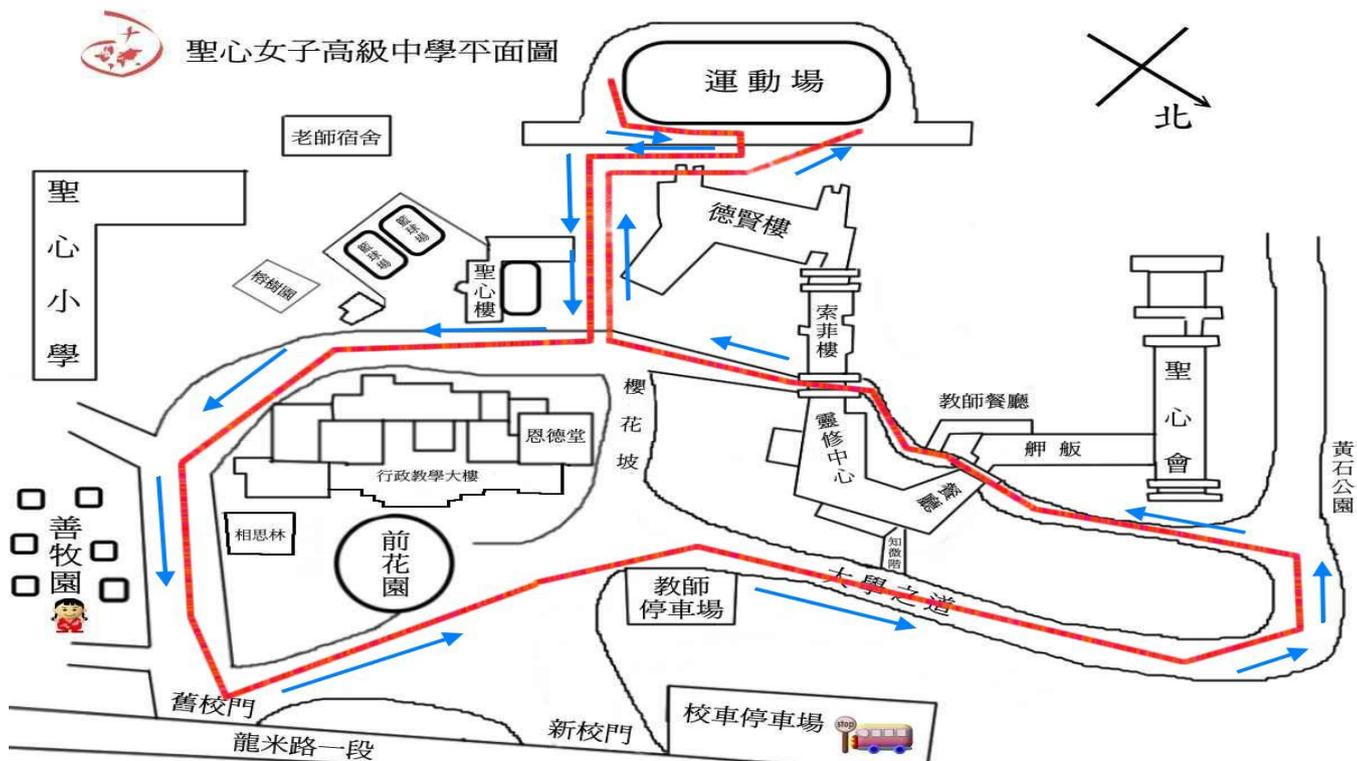
(四) 校園長跑比賽不與運動會【個人限參加三項】牴觸。



九、比賽路線

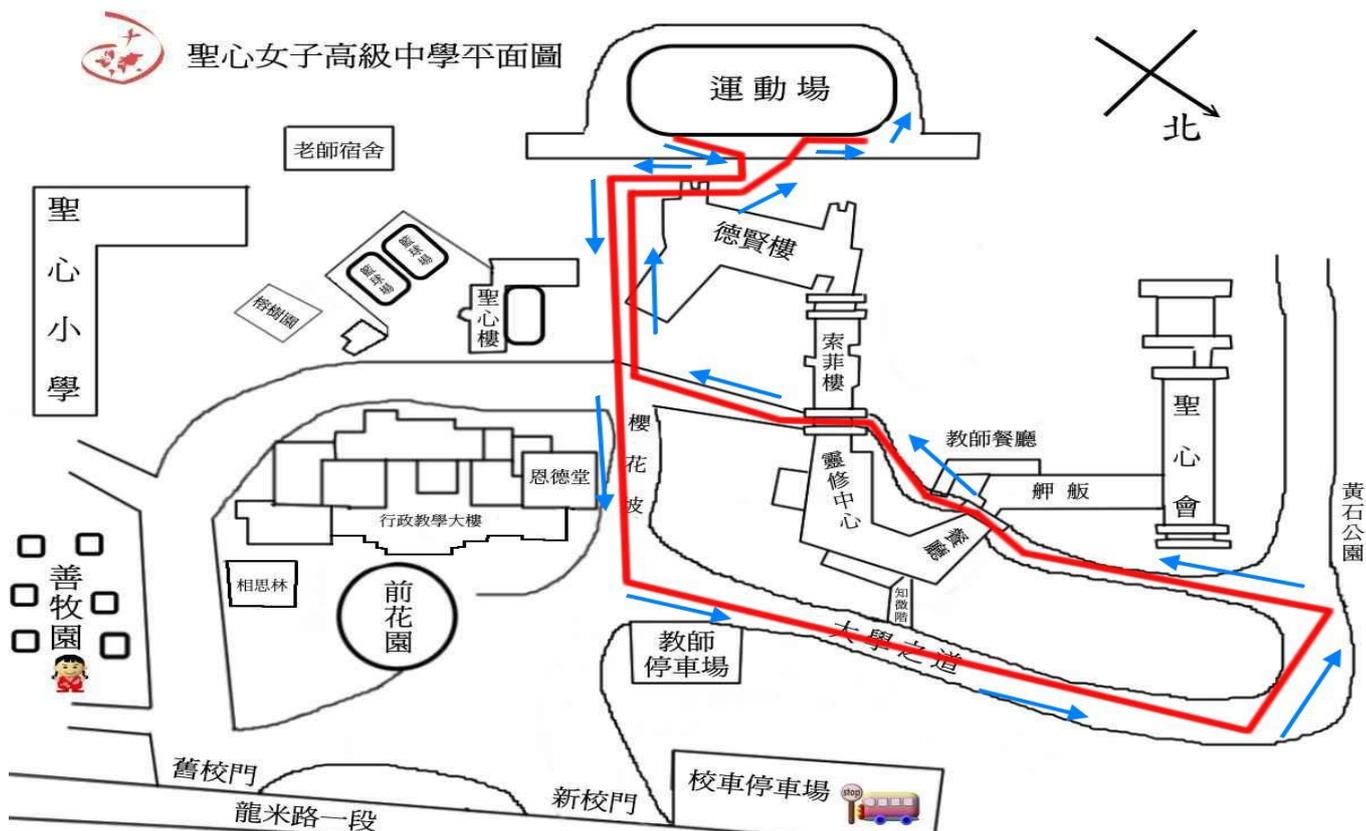
(一) 學生長跑路線：

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



(二) 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



指定組名單(至少三人至多五人)

1	2	3	4	5
座號： 姓名：	座號： 姓名：	座號： 姓名：	座號： 姓名：	座號： 姓名：

班級參與狀況說明：全班人數：_____人

指定組人數：_____人，自由組人數：_____人，請假人數：_____人

班級個別請假狀況登記：請假者請寫原因，以便讓體育老師登記。

座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：
座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：

體育老師簽名：

導師簽名：

指定組名單(至少三人至多五人)

1	2	3	4	5
座號： 姓名：	座號： 姓名：	座號： 姓名：	座號： 姓名：	座號： 姓名：

班級參與狀況說明：

指定組參數：_____人，自由組人數：_____人，請假人數：_____人

班級個別請假狀況登記：請假者請寫原因，以便讓體育老師登記。

座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：
座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：	座號： 姓名： 原因：

體育老師簽名：

導師簽名：