

桃園市立中壢高商 109 學年度班際健身操錦標賽實施要點

- 一、目的：為推展健身操及提昇技術水準，特舉辦本比賽。
- 二、比賽時間：109 年 09 月 26 日（星期六補課），下午 13：00 至 16：00。
- 三、比賽地點：本校游藝館。
- 四、參賽人員：一年級全班（綜職科除外）。
- 五、抽籤時間：109 年 09 月 04 日（星期五）中午 12 點 30 分(幹部訓練時間)於游藝館 3 樓舉行。
- 六、比賽規定：
 - (一) 穿著學校核可之運動服、班服，可發揮創意點綴服裝，但不能浪費錢租借服裝〈扣總分五分〉
 - (二) 全班同學皆須參加，缺一人扣總分一分（以當天體育組提供導師確認之名單為主），若班級學生具不可抗力之因素且導師認可，得簽送名單至體育組存查。
 - (三) 依抽籤次序進行比賽。
 - (四) 評分標準：
 - 1.動作整齊度(25%) 2.動作標準性(25%) 3.節拍準確度(25%)
 - 4.進、退場表現(15%) 5.運動精神(10%)。※若違反練習時間之相關規定，得另行扣總分五分。
- 七、獎勵：錄取前八名，各頒發錦旗壹面，並贈飲料數箱以資鼓勵。
- 八、其他：
 - (一) 開放練習時間：
 1. 開放平日及假日(週六)申請練習。
 2. 平日→放學後～17:50 止；假日→校園開放～17:00 止。
 3. 假日：週六→以班為單位，至教官室申請練習；週日不開放申請。
 4. 游藝館開放練習時間為 9 月 14 日至 24 日，待抽籤後平均分配各班練習時間，再行公告。
 - (二) 場地開放：
 1. 平日：以操場為主；若遇雨天，開放志道大樓 1 樓廣場進行動作練習，惟音量需降低。
 2. 假日：以校園開放性區域且不影響運動民眾之安全區域為主，游藝館不開放借用。
 3. 請各班務必做好環境整潔與恢復，避免造成打掃班級之困擾，經檢舉查證屬實，扣總分五分。
 4. 請各班確實掌控練習時間，準時開始準時結束。
- 九、本辦法陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

桃園市立中壢高商 109 學年度班際拔河錦標賽實施要點

一、宗旨：提昇班級團隊合作及奮戰精神，培養學生健身強國，增進班際間之友誼，特舉辦本比賽。

二、比賽時間：

預賽

09 月 28 日（一）〈高一組〉16：10—17：00。

09 月 29 日（二）〈高二組〉16：10—17：00。

09 月 30 日（三）〈高三組〉16：10—17：00。

10 月 05 日（一）〈綜職科〉08：10—10：00。

※遇雨順延一天

冠軍賽將於運動大會當天舉行。

三、比賽地點：本校操場。

四、比賽組別：

拔河以班為單位，分年級，高一組、高二組、高三組比賽；綜職科不分年級混合分組。

五、報名：全校各班皆須參加，特殊原因另行向體育組提出。

六、抽籤：109 年 09 月 21 日（星期一）於游藝館 3 樓舉行，各班派代表進行抽籤，未到者由體育組代抽（二、三年級前一年前四強為種子籤，綜高二年級因分班除外）。

七、比賽規則：

（一）拔河比賽：

1.每（班）隊參賽人數 20 人；限男生 7 人，女生 13 人，如因班級原本人數不足則由對手配合調整對等的性別比例，以示公平。

※每局開始前，各班派員互相清點男女人數是否相同後開始比賽，比賽一旦開始不得再有異議。

2.採單淘汰制每場三局二勝制。

3.每局 60 秒鐘，如 60 秒鐘內無法判定勝負，則以中心線判定之。

4.中心線距兩邊一五〇公分線為勝負線。

5.比賽必須穿著運動服(班級服裝統一)及運動鞋，否則判以棄權論。

警告：若查證屬實有逕自頂替他班拔河之同學，一律校規懲處。

八、獎勵：各年級取前四名（第三名並列），分別頒發錦旗壹面，以資鼓勵。

九、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

桃園市立中壢高商 109 學年度第 67 屆運動大會實施要點

- 一、宗旨：加強學生體育活動，強健體魄，培養團隊精神，促進學生身心健全發展。
- 二、日期：中華民國 10 年 11 月 05、06 日（星期四、五）
- 三、地點：本校游藝館及運動場
- 四、主辦單位：學務處
- 五、協辦單位：教務處、總務處、實習處、輔導室、圖書館、人事室、主計室、進修部、家長會、校友會、文教基金會。
- 六、分組：分年級以班為單位：（一）高一組（二）高二組（三）高三組。
- 七、錦標項目：
 - （一）田徑總錦標。
 - （二）2000 公尺大隊接力錦標。
 - （三）趣味競賽錦標。
 - （四）生活教育錦標：分高一組、高二組、高三組。
- 八、競賽項目：
 - （一）高男組：
 1. 田賽：（1）跳高（2）跳遠（3）鉛球。
 2. 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）1600 公尺接力。
 - （二）高女組：
 1. 田賽：（1）跳高（2）跳遠（3）鉛球。
 2. 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）1600 公尺接力。
 3. 趣味競賽：（1）拔河比賽（2）待定。
- 九、競賽辦法：
 - （一）每一單位在田徑賽項目中註冊之運動員必須每班每項參加一人。（1500 公尺得自由參加，最多可參加 2 人）。
 - （二）每位選手最多參加一項（接力賽不在此限）。
 - （三）部分班級因男生人數不足（8 人或 8 人以下），經導師及任課體育老師認可後，400 接及 1600 接得擇一項參加。
 - （四）錄取名額與計分方式：
 1. 各組田徑總錦標均錄取前三名頒發錦旗壹面，生活教育錦標分年級，各錄取前三名，頒發錦旗壹面。
 2. 各單項前三名分別頒發獎牌、獎狀；四至六名頒發獎狀。
（400、1600 公尺接力賽運動會當天先頒獎牌，會後校對名次之各別選

手資料無誤後，再於朝會頒發個別接力獎狀)。

3. 各組各單項錄取優勝前六名，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，(4×100 公尺接力、4×400 公尺接力得分×2)。
4. 2000 公尺大隊接力錄取優勝前六名，分別頒發錦旗壹面。
5. 趣味競賽錄取各組優勝前六名，分別頒發錦旗壹面。
- (五) 田徑賽破大會紀錄者，頒發獎狀及獎金二仟元，破市中運紀錄者，頒發獎狀及獎金三仟元。
- (六) 三連霸獎金：(一) 個人項目一仟元；(二) 4×100 公尺接力、4×400 公尺接力二仟元；(三) 20 人以上(含 20 人)拔河、大隊接力三仟元。
- (七) 2000 公尺大隊接力：
 1. 高一至高三：以班級為單位，女生 13 人、男生 7 人，每班報名 20 人，每人跑 100 公尺。
 2. 重複上場原則：各班可上場人數不足或身體因素無法參加(出示醫院證明)，可由班上已上場選手加跑一次，每人最多加跑一次。
- (八) 趣味競賽：
 1. 拔河比賽：分年級以班級為單位，冠、亞軍之爭。
 2. 待定

十、參加辦法：

(一) 註冊時間及地點：

1. 網路報名時間：109 年 9 月 21 日起至 10 月 08 日中午 12:00 止。

(報名網址：另行公告)

2. 書面複查時間：109 年 9 月 21 日起至 10 月 08 日中午 12:00 止。

※注意！各班應於 10 月 8 日(星期四)中午十二時前將全部參加競賽之運動員報名表單經導師簽章後，繳交體育組，逾期概不受理，報名表單經複查後概不接受增刪或更改運動員姓名及參加競賽之項目，運動員註冊表須繕寫清楚，一份由單位自行留用備查，一份送體育組註冊。

(二) 各單位參加進場開幕典禮，得自行設計隊形、服裝。

(三) 4x100m、4x400m 接力賽選手於檢錄時，一律登記班級、座號。

十一、田徑賽規則採用中華民國田徑協會公佈之最新田徑競賽規則。

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，有同等意義之註明者亦不得提出申訴。
- (二) 合法之申訴：應由單位領隊(導師)用書面(格式如附表)向審判委員會正式提出，以審判委員會之判決為終決，提出申訴時應付保證金新台幣伍百元整，審判委員會認為申訴無理時，得沒收其保證金，充作大會獎金、獎品費。
- (三) 有關競賽上所發生之問題，如為當時口頭提出者，仍須依照規定於三十分鐘內補具正式手續，在比賽進行中，領隊及運動員不得當場直接質詢裁判及有不禮貌之行為。
- (四) 有關運動員資格之申訴：須依照規定競賽未結束前向審判委員會正式提出，否則概不受理。

十三、罰則：

- (一) 當場無比賽之運動員擅自進入比賽場地者，一經發現得取消該運動員之比賽資格，並取消所有比賽之分數。
- (二) 運動員資格不符，或冒名頂替經查明屬實者，即取消其比賽資格及被冒名頂替者已得或應得之分數。
- (三) 接力賽隊員中有資格不符或冒名頂替經查明屬實者，即取消該隊在比賽所得之名次。
- (四) 運動員無故棄權，經查明屬實者，按校規議處（小過壹次）。
- (五) 運動會在大會期間，違背運動精神（如資格不符或冒名頂替及無故棄權）或有不法行為，或有不服從裁判等情事，查明屬實，除取消該運動員在所有比賽中所得或應得之分數及按校規議處，並當場宣佈該運動員之姓名及單位。

十四、生活教育錦標評分標準：

- (一) 開幕典禮進場 30%。
- (二) 啦啦隊 30%。
- (三) 大會期間休息區內之秩序及清潔 20%。
- (四) 運動精神、道德與禮節 10%。
- (五) 大會規定事項遵守情形 10%。
- (六) 不分年級加頒 6 個獎項：1.最佳創意獎 2.最佳環保獎 3.最佳化妝獎
4.最佳表演獎 5.最佳道具獎 6.最佳活力獎

十五、本競賽規程經校運會籌備會討論通過陳請 校長核定後實施修正時亦同。

桃園市立中壢高商 109 學年度上學期校園羽球排名賽實施要點

一、主 旨：為提昇良好運動風氣及技能，並增進班際之友誼，特舉辦本比賽。

二、比賽時間：109 年 12 月 21 日（星期一）至 12 月 23 日（星期三）下午 16：10 開始比賽。

三、比賽地點：游藝館 3 樓羽球場。

四、比賽組別：

1. 全年級合併競賽。
2. 分為單打男、女子組；雙打男、女子組，共四組。

五、 比賽辦法及規定：

1. 各班自由組隊報名，男單、男雙、女單、女雙各組報名隊伍數上限為 64 隊。
2. 由羽球社社員協助擔任裁判，公平競爭，培養運動家精神。
3. 報名後無故棄賽，除違反運動家精神外，亦造成具參加意願學生權益受損，體育組將發給小黃單予以警惕。
4. 各組皆採單敗淘汰制。
5. 單打、雙打：採落地得分制，每場 15 分，8 分換邊；十六強，每場 21 分、11 分換邊。
(領先 15 分或得 21 分結束、沒有 Deuce)
6. 成績取前四名頒發獎狀、獎品。
7. 請穿著運動服、運動鞋比賽，唱名三次未到者，以棄權論。

六、 報名方式：

請報名同學自行進入<GOOGLE 表單>進行報名(會在校網公告報名網址，並請康樂協助通知)。

報名日期：109 年 11 月 23 日下午 5 點起至 12 月 11 日止

抽籤日期：109 年 12 月 14 日中午 12 點 10 分(由體育組長於游藝館三樓羽球場公開抽籤)

1. 請體育股長確實提醒。
2. 每位(組)選手都須填寫表單。
3. 每人可報單打與雙打各一隊，同一賽事不得重複報名。
4. 雙打組合需為同班級，不得跨班級報名。

七、本辦法陳請 校長核准後實施，修正時亦同。