

臺北市立芳和實驗國民中學 108 學年度第一學期晨間運動

芳和小鐵人挑戰賽-七年級

本規程經 108 年 8 月 19 日體育發展委員會議通過

- 一、宗旨：提倡本校運動風氣，增進團隊合作及班級和諧，提升學生體適能，促進身心健康，養成運動習慣。
- 二、主辦單位：學務處(體育組)。
- 三、比賽日期：108 年 9 月 9 日(一)至 108 年 11 月 4 日(一)。
- 四、比賽地點：芳和實中操場、籃排球場、飛輪教室。
- 五、競賽名稱：芳和小鐵人班級挑戰賽
 - (一)跑步
 - (二)立定跳遠
 - (三)仰臥起坐
 - (四)飛輪
- 六、比賽對象：本校 7 年級學生(以班為單位，共 4 班)。
- 七、比賽時間：每週一、四晨運 07:50-08:25，每站 3-5 分鐘(依進度調整)。
- 八、競賽辦法：全班每人皆需參賽，於每週晨間運動時間，以班級為單位至比賽場地，依順序輪站進行比賽。每次成績均按規定計算，累計學期總分，頒發名次及獎勵。
- 九、競賽成績查詢：



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1uD36ILo8HpVi6vO9iII6hGJsiQcOFKazd14wh8RLR3g/edit#gid=0>

(一)跑：

1. 全班共跑累計圈數，每人皆需參賽，全班需手持長繩，並以一致速度共跑，每人至少跑 1 圈。
2. 比賽採限時制，以共跑人數之圈數計分。每班 20 人共跑 1 圈為 20 分，跑完第一圈如有 1 人選擇休息，剩餘 19 人跑第二圈則得 19 分，加總累計為 39 分，並於時限內持續累計，以此類推。
3. 跑完一圈者可於緩衝區退出休息，並可選擇在下一圈後，共跑隊伍通過緩衝區時跟上，在時間到達時，超過 1/2 圈以一圈計，未達 1/2 圈則不

予採計該圈共跑分數。

3. 各班得視同學能力安排跑步策略，各班應確實於緩衝區加入共跑隊伍或退出休息，共跑過程中不得脫隊超過 10 公尺(超過長繩範圍)，落後過多之同學不予採計該圈成績，並於緩衝區強制退出休息。
5. 每班 20 人，進行比賽時如有同學遲到、請假、因故未到，則按現有人數進行。比賽犯規則視情節輕重斟酌成績採計、或直接取消比賽資格，註銷該班當日成績。
6. 時間結束後請核對共跑分數，並迅速至下個場地稍事休息後進行比賽。
7. 兩天備案場地：烹飪教室-旋轉樓梯-總務處-樂活空間(100M)-健康中心-輔導室-烹飪教室(緩衝區)。

(二)立定跳：

1. 參賽同學需以雙腳連續跳抵達 9 公尺處。請各班先行衡量各自實力並分配上場順序，共分為 8 次跳、7 次跳、6 次跳三種等級。
2. 每個等級每次以 6 人跳為上限，起跳請以相同頻率、節奏跳躍至 9 公尺線，完成後再由下一批接續進行，依序為 8 次跳組、7 次跳組、6 次跳組。比賽計分方式分為 8 次跳/1 分、7 次跳/2 分、6 次跳/3 分三種等級，例如前述組別為 6 次跳等級，共 6 人跳成功，則得 18 分，以此類推，如跳躍中有不符規定之姿勢，如單腳跨跳、重心前傾而無法拉回等違例情形，該位同學該次試跳成績將不予採計。比賽以限時制方式進行，在比賽時間結束時結算班級跳躍成功的總分。
3. 同學需在比賽前了解班級同學實力，每人至少需完成一趟跳躍。如有因故未到、遲到之同學，影響班級分數請自行負責。
4. 比賽場地為籃球場，以排球地線為依據，如遇雨天將調整至樂活空間進行比賽。

(三)仰臥起坐：

1. 仰臥起坐競賽依序分成 10 下組、20 下組、30 下組，每組不限人數，可重複參加。10 下組做完，換 20 下組，做完再換 30 下組，接著輪回 10 下組做，以此類推，在比賽時間內全班需以相同頻率(班級可派一名代表喊口號、自行決定是否壓腳)共同進行仰臥起坐。該組做完後統計成功人數，登記成績，時間結束後加總為該站總分，10 下組為 1 分*人次、20 下組為 2 分*人次、30 下組為 3 分*人次。過程中，裁判認定明顯未跟上班級頻率者，則不予採計其分數。
2. 比賽場地為烹飪教室前，如遇雨天將調整至川堂，比賽進行時每人請墊一塊巧拼以保護腰椎，每位同學至少得操作一次仰臥起坐。如有因故未到、遲到之同學，造成班級分數損失請自行負責。

(四) 飛輪：

1. 請各班自行安排騎乘棒次，上場同學請以最快速度、適合阻力連續騎乘 1 公里後舉手登記，以每 1 公里為單位，達成後需強制休息。接續上場同學請以最快速度補位並開始騎乘，騎乘完的同學請至教室外排隊。
2. 比賽採限時制，在時間內合計班上騎乘的總公里數 (1km*X)，為該班飛輪成績。
3. 同學需在比賽前規劃騎乘順序，每人至少騎乘一趟 (1km)。如有因故未到、遲到之同學，影響班級參賽人數或騎乘順序請自行負責。

九、懲處：

- (一) 凡是因不合運動道德之行為、不服裁判判決等因素被取消比賽資格者，全班以違反競賽精神處以該日成績不算並扣體育之情意成績 3 分。如違規情節重大者，將經由裁判組討論後提出懲處。
- (二) 不能參賽者應於事前提出申請，並在身體許可範圍內擔任比賽服務工作。

九、獎勵：

- (一) 各項比賽成績累計加總後取前三名，於第一學期期末頒發錦旗乙面。

- 十、申訴：比賽爭議，請於賽後一小時內以書面方式提出說明抗議事件之時間、地點、事由，由審判委員開會決議為終決，不得異議。逾時不受理。
- 十一、本競賽辦法如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂公佈之。
- 十二、本規程經體育發展委員會議通過後實施，修正時亦同。

附件一：芳和小鐵人各班輪站表(七年級-起始站)

週次	日期/星期	一、團體跑	二、立定跳遠	三、仰臥起坐	四、飛輪
5	09/09(一)	1081	1082	1083	1084
	09/12(四)	1084	1081	1082	1083
6	09/16(一)	1083	1084	1081	1082
	09/19(四)	1082	1083	1084	1081
7	09/23(一)	1081	1082	1083	1084
	09/26(四)	1084	1081	1082	1083
8	09/30(一)	1083	1084	1081	1082
	10/03(四)	1082	1083	1084	1081
9	10/07(一)	1081	1082	1083	1084
	10/10(四)	國慶日放假暫停			
10	10/14(一)	1084	1081	1082	1083
	10/17(四)	1083	1084	1081	1082
11	10/21(一)	1082	1083	1084	1081
	10/24(四)	1081	1082	1083	1084
12	10/28(一)	1084	1081	1082	1083
	10/31(四)	1083	1084	1081	1082
13	11/04(一)	1082	1083	1084	1081