

# 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-八年級

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 11 日(三)至 108 年 11 月 6 日(三)。
- 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 8 年級學生(以班為單位，共 4 班)。
- 七、比賽時間：每週三、五晨運 07:50-08:25，每次紀錄時間為 20 分鐘。
- 八、競賽辦法：各班按規定時程表，於晨運當日至指定場地集合，採自主登記制，由導師簽核後交回體育組紀錄成績，依照各項目學期完成度頒發獎勵。
- 九、成績查詢：



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/122NjDuha-LUbzkidG29-j2NiT6k5Ks0YDXNJ7wVbW00/edit#gid=36582695>

### (一)跑：

1. 規則：依照個人或班級節奏於 20 分鐘內累積跑步圈數，將個人紀錄加總為班級成績，結算學期達標等級。
2. 標準(班級人數 24 人/22 人)：
  - 中等—1056 圈(211.2km)/968 圈(196.3km)-11
  - 銅牌—1248 圈(249.6km)/1144 圈(228.8km)-13
  - 銀牌—1344 圈(268.8km)/1232 圈(246.4km)-14
  - 金牌—1440 圈(288km)/1320 圈(264km)-15
3. 時間結束後請派員結算個人及共跑圈數，稍事休息後協助場地復原，並將記錄表交回體育組。

4. 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。

## (二)立定跳：

1. 規則：以雙腳連續跳抵達 9 公尺處，不得以單腳跨跳或其他不符規定的姿勢前進。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(體能較為優異同學可以跳戰 5 次跳)。在 20 分鐘內累計共跳距離，將個人紀錄加總為班級成績，結算學期達標等級。
2. 標準(班級人數 24 人/22 人)：  
中等—960 趟(8.64km)/880 趟(7.92km)-10  
銅牌—1152 趟(10.368km)/1056 趟(9.504km)-12  
銀牌—1440 趟(12.96km)/1320 趟(11.88km)-15  
金牌—1728 趟(15.552km)/1584 趟(14.256km)-18
3. 時間結束後請派員結算個人及共跑圈數，稍事休息後協助場地復原，並將記錄表交回體育組。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. 規則：班級自行分組，可自行決定是否派一名代表喊口號，盡量倆倆一起，一位操作，另一位負責壓腳。請每組以 10、20、30 下操作(可視班級情況增加 40 下、50 下組、60 下組，用 10 的倍數為單位累計)，方便班級登記，每次在 20 分鐘內累計仰臥起坐次數，將個人紀錄加總為班級成績，結算學期達標等級。
2. 標準(班級人數 24 人/22 人)：  
中等—5760 下/5280 下-3 組(60)  
銅牌—9600 下/8800 下-5 組(100)  
銀牌—15360 下/14080 下-8 組(160)  
金牌—19200 下/17600 下-10 組(200)
3. 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。時間結束後請派員結算個人及班級仰臥起坐次數，稍事休息後協助場地復原，並將記錄表交回體育組。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. 規則：依照個人或班級策略安排騎乘順序，在 20 分鐘內累積里程數，請以最少 1 公里為單位登記(以每 1 公里為單位，班級自行決定每人騎乘及接續替補距離)。在時限內結算合計班上騎乘的總公里數(1km\*X)，

為該班飛輪成績。

2. 標準(班級人數 24 人/22 人)：

中等—312km/286km-3.25km

銅牌—360km/330km-3.75km

銀牌—480km/440km-5km

金牌—576km/528km-6km

3. 同學需在比賽前規劃騎乘順序，時間結束後請派員結算個人及班級里程數，稍事休息後協助場地復原，並將記錄表交回體育組。如有因故未到、遲到之同學，影響班級狀況請自行負責。

九、相關規定：

(一)各項成績均由班級負責人登記確認後，請導師簽章交回，採良心登記制，請勿偽造、虛報成績。

(二)請按照各班輪站表於指定時間至場地集合，熱身做操準備，20 分鐘活動完成後協助場地復原，將登記表交回體育組，沒交回者不予紀錄成績。

十、獎勵：

(一)各項比賽成績皆依上學年小鐵人競賽訂定標準，期末將按各班達標成績頒發獎勵。

十一、申訴：

成績紀錄方式及器材擺放使用都將於體育課介紹，每次晨運如遇狀況請各班自行進行狀況排除，無法解決再請在場師長支援。

十二、本競賽辦法如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂公佈之。

十三、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(八年級)

週次	日期/星期	跑步	立定跳遠	仰臥起坐	飛輪
5	09/11(三)	1071	1072	1073	1074
	09/13(五)	中秋節放假			
6	09/18(三)	1074	1071	1072	1073
	09/20(五)	1073	1074	1071	1072
7	09/25(三)	1072	1073	1074	1071
	09/27(五)	1071	1072	1073	1074
8	10/02(三)	1074	1071	1072	1073
	10/04(五)	1073	1074	1071	1072
	10/05(六)	1072	1073	1074	1071
9	10/09(三)	1071	1072	1073	1074
	10/11(五)	國慶日放假			
10	10/16(三)	1074	1071	1072	1073
	10/18(五)	1073	1074	1071	1072
11	10/23(三)	1072	1073	1074	1071
	10/25(五)	1071	1072	1073	1074
12	10/30(三)	1074	1071	1072	1073
	11/01(五)	1073	1074	1071	1072
13	11/06(三)	1072	1073	1074	1071