

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

目 錄

1、 競賽規程總則	0 2
2、 大會職員名單	0 3
3、 田徑比賽之競賽規則	0 4
4、 趣味競賽之競賽規則	0 5
5、 場地配置圖	0 6
6、 裁判名單	0 7
7、 運動員宣誓代表與運動員須知	0 8
8、 活動流程表	0 9
9、 程序表	1 0
10、 職隊員名單及分項資料	1 1
11、 全國中等學校運動會最高紀錄表（國中）	1 2
12、 防疫措施與要求參與者配合事項	1 3
13、 健康確認書	1 4

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

競賽規程總則

壹、 宗旨

一、推廣新北市中等學校以下學校體育活動，促進學生身心健康並提高運動技術水準。

二、發掘本校擁有運動潛能之學生，進而培養出優秀運動員。

貳、 指導單位：新北市教育局。

參、 承辦單位：新北市立烏來國民中小學。

肆、 協辦單位：新北市政府體育處、新北市烏來區公所、新北市政府警察局烏來分駐所。

伍、 參賽單位：新北市烏來國民中小學全體師生及家長，應以「班級」為組隊單位，趣味競賽項目不在此限 **當日將依中央疫情指揮中心發布為主，配合防疫措施。**

陸、 參賽資格：

一、參加比賽之運動員，以本校110學年度下學期註冊在學之學生；含幼兒園、國小、國中之學生。

二、國中組、國小組、幼兒園組均不得跨組別報名，僅報名參加個人就讀學制之指定比賽項目。

柒、 身體狀況：參加運動會之選手，應隨時注意個人身體狀況，若有不適或出現病理症狀時，應立即告知相關單位及人員，是否請假或棄權，以安全健康最主。

捌、 獎勵：

一、各競賽種類及項目取前3名頒發獎狀乙紙。

二、趣味競賽及大隊接力等混班團體競賽項目不予獎勵，全校每班均頒發水/運動飲料一箱。

三、幼兒園組「幼童40公尺」參賽者完成比賽（自起點跑至終點），均可獲得完賽獎品乙份。

玖、 會前賽及決賽：

一、各類單項於3月31日前完成會前賽，取其成績最優前4名於4月1日運動會當日舉行決賽。

二、低年級40公尺、低年級60公尺、低年級混合8X50公尺接力；中年級60公尺、中年級100公尺、中年級混合4X100公尺接力；高年級100公尺、高年級200公尺、高年級混合4x200公尺接力；國女200公尺、國男200公尺、國女400公尺、國男400公尺、國女800公尺、國男800公尺、混合4x200公尺接力。

壹拾、 抽籤：各類單項預賽分組名單及道次安排均由電腦隨機抽籤安排，小低混8X50公尺接力、小中混4X100公尺接力、小高混4x200公尺接力、國中混4x200公尺接力以上四項。

壹拾壹、比賽爭議之判定：

一、規則有明文規定者，由裁判之判決為終決。

二、規則無明文規定者，由審判委員裁定，其判決為終決。

壹拾貳、本競賽規程總則及技術手冊如有未盡事宜得經「中華民國田徑協會」最新田徑比賽規則為主，依本校審判委員及裁判團隊修正後公告。

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

大會職員名單

- 一、 會 長： 陳煌耀 校長
- 二、 副 會 長： 張仁傑 家長會長
- 三、 總 幹 事： 關善云 學務主任
- 四、 組織分工表：

組別	工作項目	組長	組員	備註
活動組	1. 活動隊伍集合及秩序管理 2. 典禮區、休息區及行進動線規劃 3. 開幕典禮及司儀文稿撰寫 4. 整體流程掌握及音樂播放控制 5. 旗手標兵、服務組同學訓練及配置 6. 表演團體訓練及演出 7. 撰寫新聞媒體文宣 8. 各組橫向聯溝通繫及進度控制 9. 分送大會人員泰雅背心及運動服(當天穿)	關善云	宗玉涵、黃靖詒 高雅君、蔡文華 甘季鑫	
典禮組	1. 各項表揚感謝狀套印(各處室完成後送交)及頒發 2. 各項競賽獎狀列印(競賽組提供名次及獎狀格式) 3. 獎品包裝及協助頒獎儀式進行 4. 長官及貴賓邀請卡(函)製作(完成後轉場地組發送)	高玉芝	王楠薇、李芳綺 羅芃、劉芸柔 高家瑋、陳怡文 曾淑美	
攝影組	1. 活動與競賽攝影錄影(活動後上傳至校網碟) 2. 宣傳運動會相關資訊於校網及粉絲專頁	劉亞汶	張韋欣、邱威蕙 鄧經緯、張琇儀 王美宜	
場地組	1. 校園前後門、看台及各項情境佈置 2. 活動全銜紅布條製作與懸掛 3. 來賓座位設置及帳棚搭設(視天候狀況) 4. 家長會委員邀請及聯繫 5. 來賓簽到引導並以紙條告知校長 6. 門禁安全與交通管制，實名登記、體溫測量 7. 學校師生午餐、家長午餐準備事宜	吳宗憲	高義榮、汪孝忠 李忠峻、周麗華 黃順真、蘇靜枝 黃美月、曾澤群 王阿勉、黃彩鳳 簡詠萍、莊永隆	
競賽組	1. 分發家長通知書及整理各項活動名冊 2. 競賽活動內容設計及執行 3. 競賽器材請購及管理 4. 各項競賽獎品請購(送典禮表揚組) 5. 裁判人員規劃與成績判定(送典禮表揚組) 6. 轉知體育教師融入課程教學練習	游丞浩	林軒霈、甘季鑫 盧春蘭	
醫護組	活動意外保險、傷害之處理與急救、危急處置宣導	曾雪瑩	各班導師	

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

田徑比賽之競賽規則

一、 競賽日期：111年04月01日（四）

二、 競賽場地：新北市烏來國中小操場

三、 競賽組別：

（一）本校國中部男生組（國男組）

（二）本校國中部女生組（國女組）

（三）本校國小部高年級組（小高組）

（四）本校國小部中年級組（小中組）

（五）本校國小部低年級組（小低組）

（六）本校附設幼兒園（幼童組）

（七）趣味競賽：國小部混合組、國中部混合組。

四、 比賽項目：

（一）本校國中部男生組（國男組）：200公尺、400公尺、800公尺、4 x 200公尺混合接力。

（二）本校國中部女生組（國女組）：200公尺、400公尺、800公尺、4 x 200公尺混合接力。

（三）本校國小部高年級組（小高組）：200公尺、100公尺、4 X 200公尺混合接力。

（四）本校國小部中年級組（小中組）：100公尺、60公尺、4 X 100公尺混合接力。

（五）本校國小部低年級組（小低組）：60公尺、40公尺、6 X 50公尺混合接力。

（六）本校附設幼兒園（幼童組）40公尺、2000公尺大隊接力。

（七）全校師生大隊接力（人數不足得以現場加入自願家長）。

五、 參加資格：依競賽規程第陸條辦理。

六、 報名註冊：各班導師依照學務處發放之報名表於111年03月04日前繳回為準，逾時不候。

七、 比賽辦法：依據中華民國田徑協會頒定之最新規則辦理，並視本校特殊狀況調整。

1. 個人競賽項目會前賽（預賽）隨機分組，取成績最優前四名進入決賽。

2. 個人競賽項目總報名人數不足四人（含四人）直接進入決賽。

八、 獎勵：依競賽規程第捌條辦理。

九、 會前賽：各單項依照報名人數，於運動會前完成會前賽，取成績最優前四名進入決賽，於111年04月01日運動會當天進行。

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

趣味競賽之競賽規則

壹、國小部趣味競賽：同心協力，一丟就中

一、參加對象：國小部一至六年級(共72人)

二、裁判員：

起點：一甲、二甲導師、羅芃

投球區：三甲、四甲導師、高家瑋

計分：五甲、六甲導師、劉芸柔

三、遊戲規則：

1. 每班拆分三組，每組均有1~6年級學生；每組共24人。
2. 每組再分成兩兩一對；每組共12對。
3. 一次一隊出發，兩人手持交通桿，桿上放置一顆球，從排球場起點運送至終點，再由一名隊友跑至接球區持水桶接球，另一隊員持球投彈地球給隊友接球。投擲後投/接互換再投一次。
4. 投進一顆算一分，每隊進行兩輪，最後統計每組總分數。
5. 時間計時15分鐘，分數最高者獲勝。

貳、國中部趣味競賽：毛毛蟲接力賽

一、參加對象：國中部七至九年級(共27人)

二、裁判員：

起點：八甲導師

終點計時：九甲導師

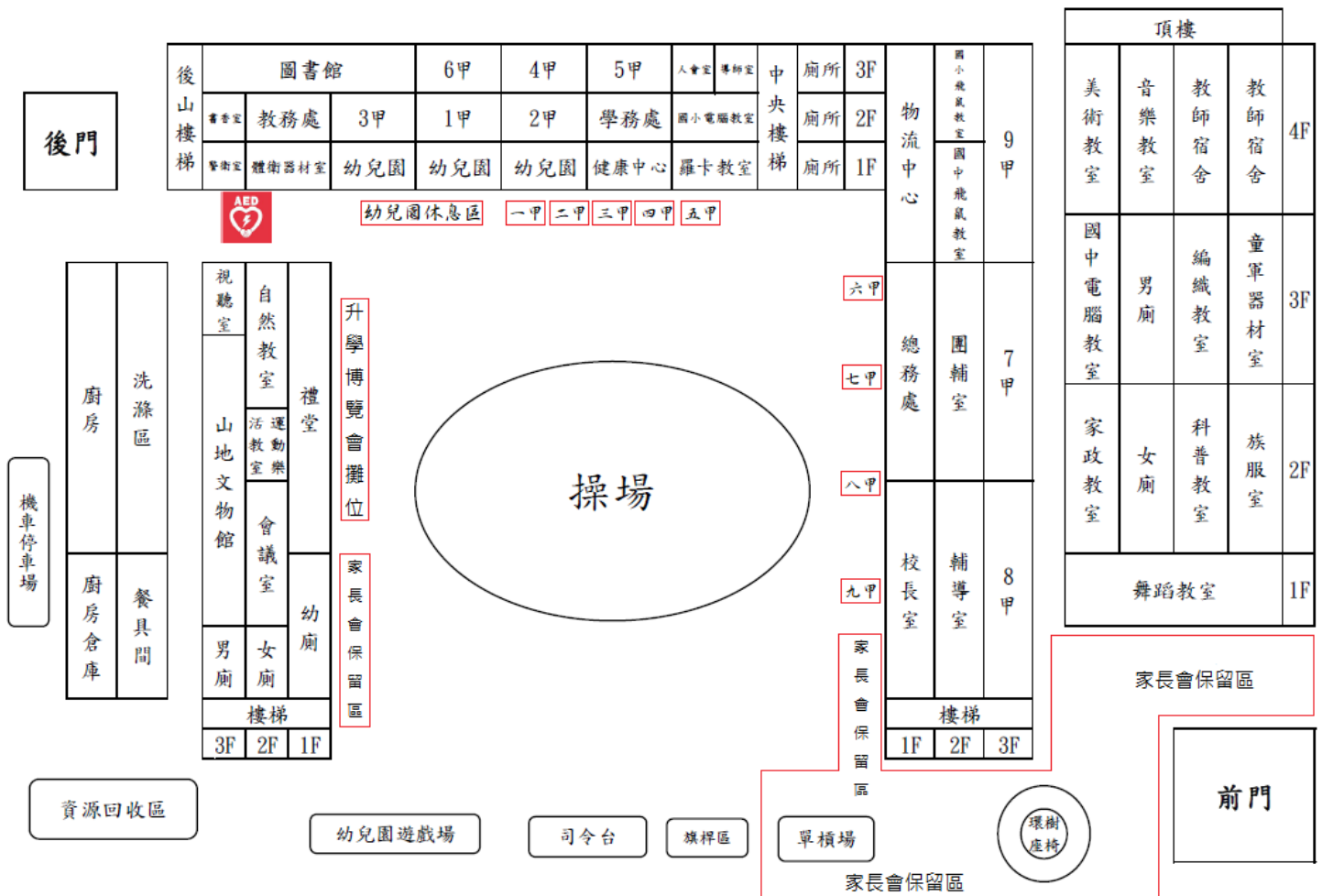
競速區：七甲導師

三、遊戲規則：

1. 每班拆分三組，每組均有7~9年級學生；每組共12~16人，可加入樂齡媽媽、家長或老師。
2. 每組在分成四人一個棒次，四人跨坐於毛毛蟲氣墊上，同心協力奔向折返點後回起點交接棒次，每棒次須完成三次折返，最快完成之隊伍獲勝。

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

烏來國中小114週年校慶運動會場地配置平面圖



新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

裁判名單

裁判長： 關善云 主任。

裁判員： 甘季鑫 老師、游丞浩 老師、林軒霈 老師、宗玉涵 老師
高雅君 老師、黃靖詒 老師。

審判長： 陳煌耀 校長。

審判員： 高玉芝主任、關善云主任、吳宗憲主任、劉亞汶主任
謝宛諮主任。

裁判職責：秉持公平、公正的精神，負責運動會各項目順利進行，並以專業技術執法、判定運動會項目皆能依照各競賽規則進行，若裁判員無法判定，由裁判長判決為終決。

審判職責：若遇未名列詳實或模糊之規則時，由審判長及審判委員召開審判會，依會後決議並執法，由審判長判決為終決。

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

運動員宣誓代表及運動員須知

一、 運動員宣誓代表：九甲李家盛（母語）；六甲邱紫綾（國語）

二、 運動員宣誓：

我 ○○○ 僅代表全體運動員，以快樂、輕鬆的心情，健康、強壯的體魄，參加烏來國中小114週年校慶運動會；我們願遵守大會規章，並服從裁判員之判決，發揮運動員精神，為個人與班級爭取榮耀。

宣誓代表：○年甲班 ○○○ 謹誓

中華民國110年4月1日

三、 運動員須知： 參加比賽之運動員，除遵守大會規程、技術手冊及比賽規則之規定外，並應注意遵守下列事項。

1. 參加運動比賽應穿著舒適且安全的運動服裝、鞋子，不得佩戴任何飾品於身體各個部位(如項鍊、戒指、手環、耳環等)，避免在運動時造成自身及他人受傷。
2. 參加運動比賽時應隨時注意場上比賽進行狀況，勿隨意穿越、逗留或破壞製造髒亂於比賽之場域。
3. 各項比賽依照程序表進行，請各位選手注意廣播系統之號令及比賽時間並且提前至檢錄處(起跑點)進行點名。
4. 接力棒次可於賽前進行調整，須主動告知裁判員，若發現比賽之棒次與檢錄單棒次名單不符合，將不計算成績為以示懲罰。
5. 所有競賽項目(除趣味競賽有明文規定外)，不得有代跑、領跑或陪跑員，否則立即取消資格。
6. 進行檢錄點名時，應主動確認組別、道次，並且聽從裁判員之指示，保持良好秩序及保持適當音量，不影響運動場上進行之比賽項目為原則。
7. 本須知如有未盡事宜，依照裁判員之判決為準，或逕行向審判委員提出抗議。

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

活動流程表

程序	時間	活動主題	活動內容	備註
1	08:20-08:50	集合準備	1. 確定各項籌備項目 2. 來賓引導及各單位就位 3. 運動員進場	登記嘉賓姓名及單位
2	08:50-09:00	天籟祈福	泰雅的孩子們以天籟般的歌聲為今日的大會活動祈福平安。	傳唱社
3	09:00-09:30	開幕式	1. 司儀報幕 2. 會旗進場 3. 唱國歌 4. 升會旗-唱校歌 5. 表揚儀式 6. 介紹長官貴賓 7. 主席致詞 8. 長官貴賓致詞 9. 運動員宣誓 10. 運動員大會舞 11. 禮成-運動員撤場	遇雨天選手不進場，於各班休息區進行開幕式。
4	09:30-09:45	活力開場	1. 幼兒園 啦啦隊表演 2. 南強工商 舞蹈表演	
5	09:50-12:00	體育活動	1. 個人競賽項目決賽 2. 團體趣味競賽及大隊接力	詳見賽程表
6	12:00-13:30	午休午睡	各班帶回教室用餐與休息	
7	13:30-15:30	泰好聽 歌唱比賽	個人組及團體組穿插演唱，分開計分	禮堂
8	15:30-16:00	環境整理	環境清潔與場地恢復	
9	16:00-	閉幕典禮	1. 表揚頒獎(各處室表揚) 2. 主席致詞及師長、貴賓勉勵 3. 降會旗唱校歌	

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

競賽程序表

項次	競賽項目	賽別	時間	備註
1	國女200公尺	決賽	09:50	
2	國男200公尺	決賽	09:53	
3	小高男女200公尺	決賽	09:56	
4	小中男女100公尺	決賽	10:00	
5	小低男女60公尺	決賽	10:05	
6	國女400公尺	決賽	10:10	
7	國男400公尺	決賽	10:15	
8	幼童40公尺	決賽	10:20	共8組，每組4人
9	小高男女100公尺	決賽	10:30	
10	小中男女60公尺	決賽	10:33	
11	小低男女40公尺	決賽	10:36	
12	國女800公尺	決賽	10:38	
13	國男800公尺	決賽	10:48	
14	幼童大隊接力	決賽	10:58	每隊17人，每人50公尺
15	小低6x50公尺混合接力	決賽	11:10	
16	小中4x100公尺混合接力	決賽	11:15	
17	小高4x200公尺混合接力	決賽	11:20	
18	國中4x200公尺混合接力	決賽	11:30	
19	親師生大隊接力	決賽	11:45	4隊每隊18人
趣味競賽				
1	幼兒園趣味競賽	決賽	10:00-10:15	與國小部賽程同時進行
2	國小部趣味競賽	決賽	10:40-10:55	與國中部賽程同時進行
3	國中部趣味競賽	決賽	11:00-11:15	與國小部賽程同時進行

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

職隊員名單及分項資料表（國小部）

班級	導師	選手
六甲	施宥辰 老師	游哲星、高郡、林聖弘、張唯、謝新玉 邱紫菱、高佑琳、雅比斯內梵、簡予菲 巫禮芯、吳沛恩、邱相君
五甲	廖妍卉 老師	邱紹恩、張政安、有翰有明、蔡心瑜、林喬 史芸欣、周逸竹、秋欣茹、高彩鈺
四甲	林軒霈 老師	高逸勳、簡予澤、高孝祖、有昊有明 游哲駿、施愛、李弦、高佑馨、高祈琳 江恩潔、蔣欣、林艾伶
三甲	王渝蓉 老師	張昊琰、林廷豐、高彩樺、李悅新、高宜永 王琇羽、包凱欣
二甲	李思慧 老師	高一飛、黃宇恩、高孝祈、張辰、高昊旻、邱煦恩 李政宇、鍾昕龍、李丞恩、古以樂、王竣平、高元凱 史庭妘、高瑄、林睿涵、高羽霓、沈予愛
一甲	陳彥君 老師	高芳遠、高杰右、馬侑聖、林益祥、楊羽馨、周妍芯 邱若寧、莊云曦、林艾忻、李晨芯、蔡琇恩、史芳苓 陳芯妍、沈心妤、邱奕璇

職隊員名單及分項資料表（國中部）

班級	導師	選手
九甲	莊永隆 老師	歐尤伊凡、李家盛、高達驊、葉育誠、溫寬賢 高彩津、秋欣慧、江如蕙、李芷萱、林珍娜 張語蕎、張宜庭
八甲	廖素貞 老師	林信宏、張宏界、周籥格、高致翰、陳亮蓁 簡希穎、何柏浩、瓦力以紹、鄭喬恩、張家傑、高敬
七甲	邱園庭 老師	林佑安、林亞倫、李庭翔、徐毓茹、潘惠心、高羽翔 白培誼

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

全國中等學校運動會田徑最高紀錄表（國中）

至 109 年 07 月 23 日

項 目	男 子 組				女 子 組			
	成 績	保持人	單 位	日期地點	成 績	保持人	單 位	日期地點
100M	10.65 (+0.6)	魏浩倫	臺南市 新化國中	108.04.22 高雄市	11.81 (+1.6)	鄭歆瑩	新北市 溪崙國中	106.04.24 彰化縣
200M	21.49 (-0.9)	魏浩倫	臺南市 新化國中	108.04.25 高雄市	24.36 (+0.9)	許嘉恩	臺中市 光德國中	107.04.26 臺中市
400M	48.42	陳政安	桃園市 東興國中	109.07.20 屏東縣	54.26	許嘉恩	臺中市 光德國中	107.04.23 臺中市
800M	1:55.70	曾子盛	臺北市 陽明高中	109.07.23 屏東縣	2:12.11	李沁汶	臺北縣 重慶國中	98.04.22 苗栗縣
1500M	4:02.29	SETH	新北市 光榮國中	108.04.22 高雄市	4:35.50	雷理莎	高雄市 大義國中	94.04.18 嘉義縣
100MH (76.2cm)					13.92 (+1.7) 準決	林曉慧	臺中市 大業國中	104.04.27 新北市
110MH (91.4cm)	13.92 (+1.0)	楊文杰	苗栗縣 竹南國中	109.07.21 屏東縣				
400MH (83.8cm) (76.2cm)	53.08	林仲威	臺中市 立新國中	108.04.25 高雄市	1:01.51	楊睿萱	雲林縣 麥寮高中	106.04.27 彰化縣
跳高	2.03	林堯興	臺中縣 大里國中	87.04.14 臺東縣	1.80	唐莉文	新竹縣 竹東國中	80.04.24 臺北市
撐竿跳高	4.53	黃正琦	屏東縣 長治國中	108.04.24 高雄市	3.70	吳家如	臺北市 明湖國中	104.04.26 新北市
跳遠	7.12 (+1.6)	李允辰	臺中市 梧棲國中	106.04.25 彰化縣	5.90 (-1.0) 5.90	王淑華 王國慧	苗縣竹南國中 東縣池上國中	73.05.01 苗縣 83.04.26 中縣
鉛球 (5kg)(3kg)	17.22	廖杰陞	臺中市 后綜高中	108.04.22 高雄市	15.45	趙翊亘	高雄市 仁武高中	108.04.24 高雄市
鐵餅 (1.5kg)(1kg)	54.55 合格賽	馬紹文	桃園市 桃園國中	108.04.24 高雄市	42.68	陳熾羽	臺中縣 清水國中	97.04.27 南投縣
鏈球 (5kg)(3kg)	62.71	許元彰	臺中市 清水國中	106.04.26 彰化縣	55.16	洪吉嫻	桃園市 桃園國中	106.04.25 彰化縣
標槍 (700g)(500g)	65.80 合格賽	陳嘉緯	花蓮縣 豐濱國中	105.04.24 臺東縣	50.73	潘聖双	臺中市 后綜高中	108.04.21 高雄市
混合運動	3579	劉祖沅	新北市 光榮國中	104.04.28-29 新北市	3728	陳郁阡	桃園市 慈文國中	108.04.23-24 高雄市
5000MW	22:45.87	李品勳	臺北市 陽明高中	106.04.27 彰化縣	25:36.47	黃芷誼	新竹市 光華國中	108.04.25 高雄市
4x100MR	42.17	彭智信 曹廣鈞 吳承翰 黃昱程	桃園市 桃園國中	109.07.21 屏東縣	47.42	王怡婷 張秣鈴 張秣榕 廖羿蕙	雲林縣 東南國中	107.04.24 臺中市
4x400MR	3:24.28	郭浩軍 蘇泳清 郭俊宏 張恩翔	新北市 光榮國中	104.04.30 新北市	3:48.44	林品好 李宜君 黃紫涵 張艾樺	臺北縣 光榮國中	96.04.26 臺南縣

中華民國田徑協會 製表

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

附件1

防疫措施與要求參與者配合事項

- 一、依據新北市教育局「新北市高級中等以下學校暨幼兒園因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情開學前後防疫計畫」及「新北市各級學校校園防疫相關規定」辦理。
- 二、考量目前校園仍未對外開放，以及配合本市防疫工作，為降低傳染風險，依據《COVID-19(武漢肺炎)因應指引：公眾集會》，辦理以下注意事項：
 1. 學生家長請於運動會前提供以下健康證明之一，並於111年3月28日(星期一)前交至各班級導師：
 - A. 接種第二劑新冠疫苗滿14天以上之證明(可拍照回傳或掃描影印)。
 - B. 確診者之康復證明或解除隔離通知書。
 - C. 3日內之居家快篩陰性或 PCR 核酸檢測陰性證明。
 2. 所有參加本校運動會之長官貴賓、學生家長、志工及校外人士皆須填寫健康確認書，於運動會辦理前統計造冊，並於當日入校前實施實聯登記，以利本校管控人數及後續必要之追蹤。
 3. 所有人員於入校前應實施實聯登記、體溫量測、手部酒精消毒及健康確認書簽名。若前述人員體溫超過37.5℃，暫勿進入校園並建議立即就醫。
 4. 比賽選手得以於競賽時脫下口罩，比賽前及完賽後須立即配戴口罩。
 5. 比賽選手以外之人員皆須配戴口罩並至少保持一公尺以上安全社交距離，並由現場工作人員協助維持秩序，督促口罩配戴等事宜。
 6. 用餐區域設置於各班教室內，用餐時降低交談。
 7. 各班級備有酒精，提供所有人員進行消毒清潔。
 8. 若有身體不適者，請主動告知本校醫護組人員或其他工作人員。

新北市立烏來國民中小學114週年校慶運動會技術手冊

附件2

健康確認書

本人於111年4月1日參加「新北市立烏來國民中小學第114週年校慶運動會」，已評估自身的健康狀況無虞，願意遵守大會一切參賽規定。

適逢嚴重特殊傳染性肺炎（Covid-19）疫情期間，本人聲明1個月內無出入境紀錄，且目前非健康自主管理者。

※此健康確認書請一人填寫一份。

受邀之長官貴賓／學生家長／志工／校外人士簽名：

連絡電話：

填寫日期： 年 月 日

此健康確認書請於111年4月1日進校園時繳交。

中華民國111年03月10日