

臺北市景文中學 108 學年度「SH150 盃」班際拔河賽實施計畫

- 一、活動宗旨：推展教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案，增進學校學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣。
- 二、主辦單位：學務處體育組。
- 三、參加對象：本校國中七年級、高中職一年級各班。
- 四、報名手續：
 1. 報名時間：即日起至 108 年 9 月 9 日（週一）17:10 止。
 2. 報名方式：上網 Google 表單上填寫(學校體育組網站有連結點)
 3. 抽籤日期：108 年 9 月 10 日（週二）12:40 於典禮台前舉行，未到者由主辦單位代為抽籤。
- 五、比賽日期：108 年 9 月 16、17、19 日(週一、二、五)上午第 1、2 節。
- 六、競賽組別：高男組：高中職一年級男生、高女組：高中職一年級女生、國中組：國中部七年級男女混合
- 七、比賽地點：恆光公園籃球場、下雨則在謙敬樓室內運動場舉行。
- 八、獎勵方式：國中組頒發前三名獎狀，第一名頒發錦旗 1 面及參加人員敘嘉獎 1 次；高男組、高女組各取前三名頒發錦旗各 1 面，第 1 名參加人員敘嘉獎 2 次，2-3 名參加人員敘嘉獎 1 次。
- 九、比賽規則：
 1. 以班為單位，各分男子組與女子組。
國中組：男女混合，男、女子組選手人數各為 7 人，合計 14 人。
高中職組：男、女子組選手人數皆為 12 人。
(班上女生人數未達 7 人或 12 人，協調與對隊相同人數即可)
各局比賽結束可進行換人，替補人數限 3 人，已替補出場選手得重複入場。
 2. 贏得一局是指將繩子拉過規定之距離或對隊被判失格，規定時間內未分出勝負，以中心點靠近一方為獲勝方。
 3. 高中職組：比賽採預賽、決賽循環制；國中組：採循雙敗淘汰制
(1) 每場應比賽兩局，第二局換邊比賽，勝一局得 2 分，負一局得 0 分，每局比賽時間最多 60 秒。

(2) 規定時間內未分出勝負，以中心點靠近一方為獲勝方，勝方得 1.5 分，負方得 0.5 分。

(3) 若積分相同，以勝局(得 2 分局)累積秒數少為獲勝。

4. 所有隊員不可以將繩子纏繞於身體任何部位。
5. 比賽姿勢以站立式為主，故意坐在地上或滑倒之後沒有立即回到原位，該局失格判輸。
6. 比賽進行中嚴禁蓄意放繩，因而造成運動傷害者取消班級參賽資格及獲勝獎項，依裁判判定蓄意嚴重者則以校規處分。
7. 請參賽各班於指定時間依照主辦單位安排位置帶至恆光公園中央溜冰場集合檢錄。

十一、遇天候不佳比賽改於謙敬樓室內運動場舉行。

十二、本計畫陳 校長核定後公佈實施，修正時亦同。

108 班際拔河賽程表

108.9.11

日期/節次	時間	組別	總場次	場地	出賽隊伍			比分			勝隊
9/16 週一 第 1 節~ 第 2 節	08:20	國中組	1	A	704	vs	703	2	:	2	704
		國中組	2	B	701	vs	702	0	:	4	702
	08:30	高男	3	A	廣一 1	vs	室一 1	0	:	4	室一 1
		高男	4	B	高一 4	vs	高一 2	0.5	:	3.5	高一 2
	08:40	高男	5	A	英一 1	vs	商一 1	2	:	2	英一 1
		高女	6	B	廣一 1	vs	室一 1	4	:	0	廣一 1
	08:50	高女	7	A	高一 2	vs	高一 3	0	:	4	高一 3
		國中組	8	B	702	vs	705	0	:	4	705
	09:00	國中組	9	A	701	vs	703	0	:	4	703
		高男	10	B	廣一 1	vs	資一 1	0	:	4	資一 1
	09:10	高男	11	A	高一 4	vs	高一 3	2	:	2	高一 3
		高男	12	B	英一 1	vs	商一 1	4	:	0	英一 1
	09:20	高女	13	A	廣一 1	vs	商一 1	4	:	0	廣一 1
		高女	14	B	高一 2	vs	英一 1	4	:	0	高一 2
	09:30	高男	15	A	室一 1	vs	資一 1	0	:	4	資一 1
		高男	16	B	高一 2	vs	高一 3	0	:	4	高一 3
	09:40	高女	17	A	室一 1	vs	商一 1	4	:	0	室一 1

		高女	18	B	高一 3	vs	英一 1	4	:	0	高一 3
9/17	08:00	國中組	19	A	704	vs	705	4	:	0	704
週二	08:10	國中組	20	A	703	vs	702	2	:	2	703
9/24 週二 第 1 節~ 第 2 節	08:20	國中組	21	A	703	vs	705	4	:	0	703
	08:30	高男	22	A	資一 1	vs	高一 3	4	:	0	資一 1
	08:40	高女	23	A	廣一 1	vs	高一 2	4	:	0	廣一 1
	08:50	高男	24	A	資一 1	vs	英一 1	4	:	0	資一 1
	09:00	高女	25	A	室一 1	vs	高一 3	0	:	4	高一 3
	09:10	國中組	26	A	704	vs	703	4	:	0	704
	09:20	高女	27	A	高一 2	vs	室一 1	2	:	2	高一 2
	09:30	高男	28	A	高一 3	vs	英一 1	4	:	0	高一 3
	09:40	高女	30	A	廣一 1	vs	高一 3	4	:	0	廣一 1

