

國立高雄師範大學附屬高級中學馬拉松接力賽實施計劃

一、宗旨：為建立本校學生馬拉松堅忍不拔的精神，培養運動風氣、提高基本體能、重視團隊合作之精神、毅力、奮發的態度、以發揚馬拉松精神之教育意義。

二、目標及原則

- (一) 普及推廣：使本校各班學生均得參與訓練。
- (二) 建立制度：建立本校馬松訓練季節及競賽時間（每年於第一學期 10 月份起 -12 月份止），競賽日期以 12 月底為宜。

三、

- (一) 主辦單位：本校（國立高雄師範大學附屬高級中學）。
- (二) 協辦單位：本校高二馬拉松工作團隊。
- (三) 指導單位：本校體育組團隊、國立高雄大學。
- (四) 策劃小組：由本校體育組及有關單位代表人員組成負責籌備、策劃、協調等相關事宜。

四、競賽制度

(一)參加隊伍可由各班選出：

- (1) 男生組：7 名，每人約 5 公里(2 圈)，共 14 圈。
- (2) 女生組：女生 14 名，每人約 2.5 公里(1 圈)，共 14 圈。
- (3) 混合組：女生 4 名、男生 5 名組成混合隊，女生每人 2.5 公里(1 圈)、男生每人 5 公里(2 圈)。

請掃以下 QR Code，進行線上報名。此次報名不須填紙本。



*線上報名自即日起至 12 月 9 日(五)16:30 止(國三可延遲報名至 12/13)。

*紙本家長同意書最慢請於 12 月 13 日(一)放學前繳交至體育組。(國三可延遲至 12/15 繳交)。

(二) 比賽制度：

- (1) 此接力賽分別由 7 名(男子組)、9 名(混和組)、14 名(女子組)接力完成。
- (2) 各棒次若無法在開賽 40 分鐘內回到終點，當棒即以 40 分鐘計算。
- (3) 若各班有兩棒(含)以上出現超過 40 分鐘尚未返回終點之情形者，則其他選手只能以當站計時成績爭取個人組優勝。
- (4) 以各棒時間統計出最快完成 7 個棒次之順序排定優勝名次。

五、競賽日期：111 年 12 月 30 日(五)

六、競賽場地：國立高雄大學校區。

七、工作要項

- (一)學校訓練：每年 10 月起-12 月下旬止，教師及體育教師利用體育課外活動時間，加強練習。
- (二)自行練習：每日利用上、下學時間，以學校至家之距離作練習或早晨及放學利用師大操場練習。
- (三)安全措施：
 - (1)比賽時間交通安全的控制，由教官、警衛、秩序組辦理。
 - (2)設置 3 個臨時救護站及申請救護車(含護理人員及防護員)
 - (3)參加比賽人員，並需學校身體健康檢查合格者始可報名參加。
 - (4)報名後，若醫生指示不宜參加比賽者，應退出比賽，得由班上同學替補，但亦要身體健康檢查合格者，才可參加比賽。
 - (5)**本賽事須穿著運動鞋或慢跑鞋參加賽事。**
 - (6)設置中繼給補給站，以補充選手水份。
- (四)識別設置：
 - (1)設置參加比賽之各年級各班男、女等之號碼布識別。
 - (2)設置各運動志工學生等之服裝識別。

八、獎勵

- (一)團體優勝之隊伍錄取：國、高中組，每年段各取 1-3 名(視報名隊伍取名次，4 隊(含)以下取 2 名、5 隊(含)以上取 3 名。
- (二)個人優勝之選手：國、高中男生、女生組每棒之計時，每組優勝取 6 名(僅分國中組、高中組)。
- (三)團體優勝獎勵：依名次順序頒發獎狀及嘉獎一支。
- (四)個人優勝之選手，依名次順序頒發獎狀及嘉獎兩支。

九、附則

- (一)有關比賽之交通費、保險費、餐費、入校清潔費由學生自理，其餘活動經費由學校相關經費費用支應。比賽服裝，**需統一穿著班服。**
 - (二)若在比賽中，感覺不適時，得隨時退出比賽，並連絡救護車。
 - (三)比賽中，嚴禁打赤腳，以免受傷。
 - (四)比賽途中，設置數個無線電連絡處及秩序組、巡邏組人員隨時關注跑者狀況。
- 十、本計劃經體育會議通過後，呈校長核定後實施，修正時亦同。