

能仁家商 108 學年度健康促進 SH150 全校班際拔河比賽實施計畫

一、目的：為推廣全民運動，促進同學健康與運動，激發學生堅忍不拔之意志，積極培養同學團隊精神，增進班級感情交流，特舉辦拔河比賽。

二、說明：

1. 參賽年級：一、二、三年級混合編組，分混合組、男生組、女生組參加。

2. 比賽組別：

(1) 混合組 18 人(男 10 女 8)+2 候補，共 20 人。

(2) 男生組 14 人(限男生)+2 候補，共 16 人。

(3) 女生組 14 人(限女生)+2 候補，共 16 人。

3. 比賽場地：本校大操場。

4. 預賽、複賽日期：108 年 9 月 23 日至 6.7 節(遇雨順延)。

5. 決賽日期：108 年 9 月 27 日第 4 節(遇雨順延)。

6. 報名、抽籤日期：9 月 20 日中午前完成報名並請將報名表繳交體育組

7. 賽程公布學校網站或張貼佈告欄。

三、獎勵辦法：

各組別報名八隊以上取前四，報名八隊以內取前三，得獎班級頒發錦旗乙面，以資鼓勵。報名參賽班級選手得以獎勵之（請各導師於賽後統一簽獎）第一名小功一次、第二名嘉獎二次、第三名嘉獎一次。

四、比賽規則：

1. 各組別依照實際下場人數參賽(請務必攜帶學生證以辨識身份或班級導師在場證明)

2. 若班級男生人數確實不足時，女生可替補，一位女生替補一位男生，替補以三人為限；

若有班級人數不足問題時，調整兩隊人數後始得比賽。

3. 比賽方法：採單淘汰制。

(1) 賽程表由學務組體育組公告於學務處佈告欄及學校網站最新消息。

(2) 採用三戰兩勝制，第一局猜拳決定場地，第二局交換場地，第三局決勝局猜拳決定場地。

(3) 預賽複賽每場比賽 20 秒，三局二勝。決賽每場比賽 30 秒，三局二勝。



4.每一局勝負判定，繩子的中心線通過地上標記線時，為勝負之判定。

5.如果比賽時間到時，以繩子中心線與地上中心標記之差距判定勝負。

(繩子中心線靠地上中心標記之右側則右方獲勝，反之則左方獲勝)。

6.各隊務必依賽程表準時出場比賽，如超過比賽時間三分鐘尚未出場比賽，以棄權論。7.各隊選手服裝務必穿著長袖運動衫及運動長褲下場比賽，避免受傷。

8.各隊選手須穿著運動鞋，不得打赤腳下場比賽。

9.裁判：每一場均有一位學務處同仁擔任主審，一位學生擔任記次員，另二位為場邊服務同學。

10.雙方依照報名組別及人數，依序進場到齊後，開始比賽。

11.拔河繩不可纏繞手臂或腰身。

12.拔河一律以蹲姿參加比賽，嚴禁站姿參賽。

13.比賽中或比賽結束不可任意放鬆繩子，造成對方選手產生危險情況。

六、注意事項：

1.檢錄：由參賽班級導師互調執行之，確認為該班學生即可。報名後不得更換參賽同學，每組人員不得重複。參賽選手請攜帶學生證隨時檢驗；檢錄由對方導師執行之，如有疑異則立即提出。參賽班級請指派一名同學，協助對方導師檢錄；班級同學參賽，請自行攜帶學生證（有相片）及名條（確認）故缺一不可，供受檢師長查核；不合規定，經對方導師提出，則棄權處理。與賽學生一律繳交家長同意書，一聯交由導師存查，一聯由參賽學生隨身攜帶檢錄。

2.為維護學生安全，各班隊伍應著體育服及運動鞋，未依規定，則不得參賽並得每人扣生活競賽 10 分。

3.凡規則有明文規定及同等意義解釋者，以裁判之判決為終決，不得提出疑議。賽程進行中，對於裁判之判決如有疑議，則請導師即刻提出，裁判宣佈獲勝隊伍後，則不再受理任何疑議。

4.本競賽規則如有未盡事宜，得由承辦單位修正之，報請核可後實行之。

如有長期服藥、心血管疾病、腎臟病、糖尿病、氣喘-----或其他特殊疾病，請導師控管，不得參賽。

能仁家商學務處體育組



能仁家商

服務．尊重．關懷．包容

Neng-Ren Commercial and Household Vocational High School

校址：23152 新北市新店區文中路 53 巷 10 號 02-2918-2399