

# 大 會 職 員

大會會長：林逸文

大會名譽會長：許志賢 莊士賢 邱文祥 梁應鐘 王辰男

執行委員：簡碩伸 吳玉潔 李伯恩 王光輝 黃慧森 林異文 蘇倍邦 陳銘泉

籌備主任：李伯恩

籌備委員：何志香 林峻騰 李坤峯 王佐尹 黃齡瑩 郭宜妙 廖士魁 許智宏 李文欽 盧誌章 羅仕海  
賴嘉胤 辛泓勳 阮宏展 楊曉雯 曾惠芬 張政禮 卓柏州 方宏裕 王源邦 吳振章 黃俊淋  
陳彥儒 吳嘉峰 劉則辰 楊芷箴 鍾毓榮 胡正吉 鄭淑芬 蔡政忠 陳彥儒 阮睿琦 潘振吉  
郭慶輝 梁文俊 鍾政利 方文雄 古坤鴻 羅煥勳 陳奕王 楊明輝 蘇恭進 施富原 張展銓  
劉中平 黃健雄 邱文祥 莊士賢

籌備顧問：潘素霞 陳顯裕 許茂堯 陳俊逸 劉文貴 陳慧玲 謝佳真 黃建榮 蔡東雄 宋美麗 李慧華  
謝娥原 李福吉 林聖德 李輝發 陳景豪 吳東益 李俊賢 吳家壽 廖春霞 蘇秋麗 郭朝鐘  
李亮霆 李蘇美金

主持人：訓育組司儀

總幹事：林孟男 組員：竇文思

典禮組組長：陳志忠 組員：陳怡帆

總務組組長：王光輝

副組長：周明酉 莊麗敏 邱思璇 組員：陳曉真 鄧婉容 沈國雄 方慶榮

接待組組長：簡碩伸 吳玉潔 王光輝 陳銘泉 黃慧森 林異文

副組長：黃佳宜 潘穎 劉又榮 林純旭

組員：蔡佳玲 柯慶昇 陳淑姿 何素娥 任秀娥 吳冠樟 郭清文

會場管理：蘇倍邦 環保組組長：潘珮瑜

秩序組組長：李政穎 組員：余永璿 吳碧玲

攝影組組長：林異文 副組長：任秀娥

主計組長：楊德為 組員：黃怡玲 吳翊齊

醫護組長：王辰男 組員：王秀鈴 羅良莉 屏基醫院護理人員 1 名

# 大 會 裁 判

會場管理：蘇倍邦

秩序組長：李政穎      服務學生：15名

競賽組長：林孟男

起點發令裁判：潘 穎 林雅馨 潘珮瑜      裁判學生：10名

終點計時裁判：葉妍希 黃佳宜 潘 穎      裁判學生：20名

檢錄主任：蔡頌梅      副組長：蘇品樺 洪彰謙 潘珮瑜 張芳慈 賴立煌      裁判學生：12名

檢察主任：林雅馨      副組長：李珮菱 潘珮瑜      裁判學生：10名

大隊及4\*100各接力區檢查：1接2接力區 潘珮瑜 張皓欽 2接3接力區 張芳慈 賴立煌

3接4接力區 林雅馨 張俊才

趣味競賽組長：李珮菱 裁判員：蔡頌梅 黃佳宜 潘珮瑜 林雅馨 蘇品樺 葉妍希 張芳慈

賴立煌 洪彰謙 潘 穎

助理裁判學生：高一及高二體育班同學

成績紀錄主任：林異文      服務學生：6名

# 運動會隊職員須知

參加比賽的各班職隊員應遵守大會競賽規程、比賽規則及比賽辦法之規定，並注意下列事項：

1. 各項運動比賽時間、地點在秩序冊內明確規定，若大會臨時更改，依競賽組張貼公告及報告員口頭報告為準；選手則須隨時注意大會標準時鐘及報告員宣布之事項。
2. 選手至檢錄處(如田徑比賽位置圖)點名，經三次點名未到，視同不到以棄權論。
3. 各項檢錄時間：徑賽於比賽前 20 分鐘，田賽於比賽前 30 分鐘到檢錄處(操場中間檢錄處)。選手於下列規定時間於檢錄處檢錄，逾時經點唱名 3 次不到者，以棄權論。
4. 參加接力比賽各隊出賽名單，須於賽前一小時內填妥送交司令台。
5. 運動員經檢錄後，應靜候檢錄處人員引領進場，非比賽人員不得趁機隨入。
6. 凡進場比賽完畢後之選手，須聽從裁判人員指示退出場外，非與賽人員(含各班指導老師等)不得入場，違者得立即宣停止該單位選手參賽參加比賽。
7. 各項運動員競賽中，如身體欠佳時應自動退出競賽，如裁判員命令選手退出競賽時，應服從裁判之指導。競賽時無論其距離長短不得有人陪跑，否則取消比賽選手之比賽權及成績。
8. 若有報名頂替參賽者，歡迎提出檢舉，經本會查證屬實者取消資格。
9. 大會訂於 12 月 16 日(六)上午 11 時 00 分舉行第一次頒獎(項目為績優運動員)，16 時 30 分閉幕典禮舉行第二次頒發儀式，以頒發設有錦旗之獎項、大隊接力、個人破紀錄獎項為主若時間不足則改至 12 月 20 日(二)朝會頒發。其他未頒發之獎項，則事後至體育組領取。
10. 運動員休憩處，請運動員保持良好秩序與整潔(列入精神總錦標)。
11. 本須知如有未盡事宜，在競賽中補充報告。

# 開幕典禮程序表

時間：12月16日【星期五】上午08：40

地點：本校運動場

壹、序幕表演 1. 高一戰鬥有氣	9. 燃勝利之火(請面向聖火台)
貳、開幕典禮 1. 典禮開始(奏樂)	10. 全體肅立
2. 主席就位	11. 升會旗
3. 標兵就位	12. 唱國歌
4. 各單位進場	13. 向國旗暨 國父遺像行三鞠躬禮
(1)軍警院校進場	14. 介紹長官貴賓
(2)裁判進場	15. 主席致歡迎詞
(3)高二主題嘉年華隊伍進場	16. 長官貴賓致詞
5. 節目表演-陸戰戰技操演、原青社	17. 家長會長致詞
6. 樂隊進場	18. 頒獎
7. 會旗進場(來賓請起立)	19. 運動員宣誓
8. 聖火進場	20. 唱校歌
	21. 禮成(奏樂)----運動員退場

# 閉幕典禮程序

時間：12月16日【星期五】下午16：30

地點：本校運動場

1. 典禮開始	4. 頒 獎
2. 主席致詞	5. 降會旗 熄聖火
3. 成績發表	6. 唱 校 歌
	7. 禮 成

# 運動員宣誓誓詞

我們是新世代的運動好手，以歡欣鼓舞的心情，樂觀進取的態度，參加全校運動會，藉以展現優異的運動技術，學習運動家的精神，提升健康體適能水平，我們願意遵守比賽規則並服從裁判的判決，發揮吾校優良傳統精神。

宣誓代表：三年十四班 林欣好 謹誓

中華民國111年12月16日

## 國立潮州高中 111 年度運動會各項系列活動表

編號	活動內容	時間	地點	參加人員
01	高一戰鬥有氧預賽	11月18日(五) 13:00-15:00	運動場	一年級參賽學生
02	班際拔河競賽(預賽) 一、二年級	12月9日(五) 13:00-15:00	司令台前 操場	裁判組同仁、 全體參賽學生
03	高一戰鬥有氧決賽訓練	12月5日(一) 10:00-11:00	運動場	一年級參賽學生
04	高一戰鬥有氧決賽訓練	12月12日(一) 10:00-11:00	運動場	一年級參賽學生
05	運動會班牌班旗預演	12月14日(三) 07:40-08:10	運動場	各班班牌、班旗、標兵、 升旗手、會旗預演
06	整理環境	12月15日(四) 07:20-08:00	學校	全體師生
07	上課	12月15日(四) 08:10-10:00	學校	全體師生
08	運動會預演 表演節目排演	12月15日(四) 10:00-12:00	運動場	工作組同仁、全體學生
09	運動會會前賽 (班級田徑賽)	12月15日(四) 13:00-17:00 1300 座椅就操場定位	田徑場	班級代表隊、全體學生
10	序幕表演 高一戰鬥有氧操決賽	12月16日(五) 8:40-09:00	運動場	工作組同仁、 一年級全體學生
11	運動會開幕典禮 裁判進場 高二主題嘉年華進場	12月16日(五) 09:00-10:00	運動場	體育班學生、二年級學生
12	節目表演 原青社、陸戰戰技操演	12月16日(五) 10:00-10:20	運動場	表演人員
13	慶祝大會事宜 管樂會旗進場、聖火進 場、介紹來賓	12月16日(五) 10:20-11:20	運動場	管樂隊、旗手
14	班際趣味競賽	12月16日(五) 11:20-11:40	運動場	工作組同仁、 參賽師生、家長會
15	班際拔河競賽(決賽) 一、二年級	12月16日(五) 11:40-12:00	運動場	裁判組同仁、 全體參賽學生
16	班級田徑賽、大隊接力	12月16日(五) 13:00-16:30	田徑場	參賽師生
17	運動會閉幕典禮	12月16日(五) 16:30-17:00	操場	全體師生

# 國立潮州高中 111 年度全校運動會管制表

12 月 15 日：【星期四】-----（放學時間下午 1700）

1、0720-----：正常上學【學生著學校運動服】。

2、1000----1200：校運會預演（全校參加）-----地點：操 場

3、1305----1320：座椅就操場定位-----地點：操 場

4、1320----1700：各項競賽會前賽（全校參加）-----地點：操 場

12 月 16 日：【星期五】-----（放學時間下午 1730）

1、0720-----：正常上學【學生著學校運動服】。

2、0720----0800：實施全校校園整理及佈置休息區。

3、0800----0830：全體就操場定位及各表演單位就位：

4、0840----0900：序幕表演：高一戰鬥有氣

5、0900----1120：運動會開幕：

(1)典禮開始（奏樂）

(2)主席就位

(3)標兵就位

(4)家長會進場

(5)教職員進場

(6)退休同仁聯誼會進場

(7)軍警院校進場

(8)校友會

(9)裁判進場

(10)高二主題嘉年華隊伍進場

(11)節目表演：陸戰戰技操演、原青社

(12)會旗進場序列----1. 管樂隊 2. 會旗

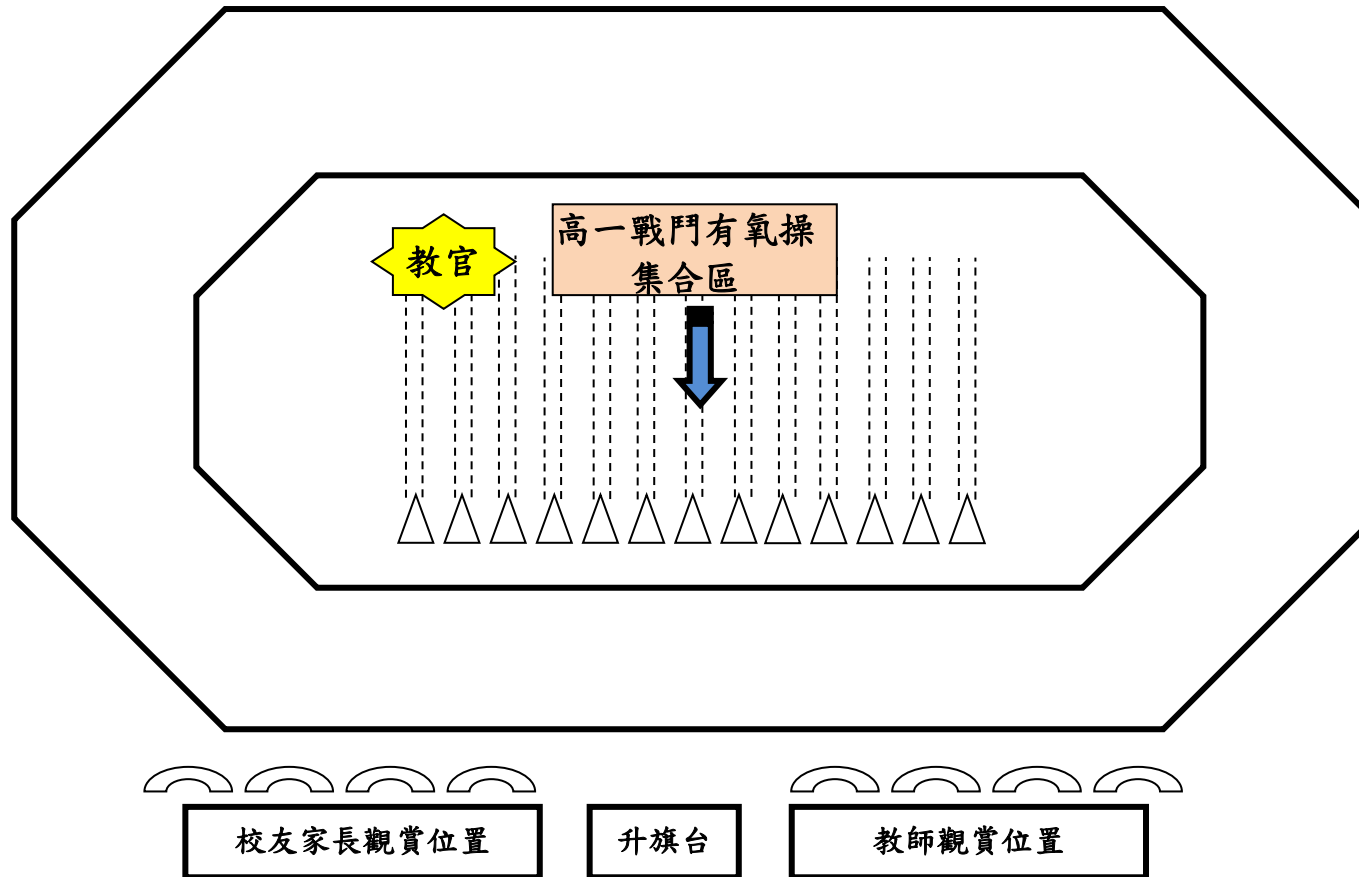
\*此時一、二、三年級操場就位完畢。

6、1120----1200：各項競賽項目開始(班際趣味競賽、班際拔河決賽)。

7、1310----1640：全體學生就操場休息區定位及各項競賽項目進行。

8、1630----1700：頒獎、閉幕式，整理及復原休息區【放學】。

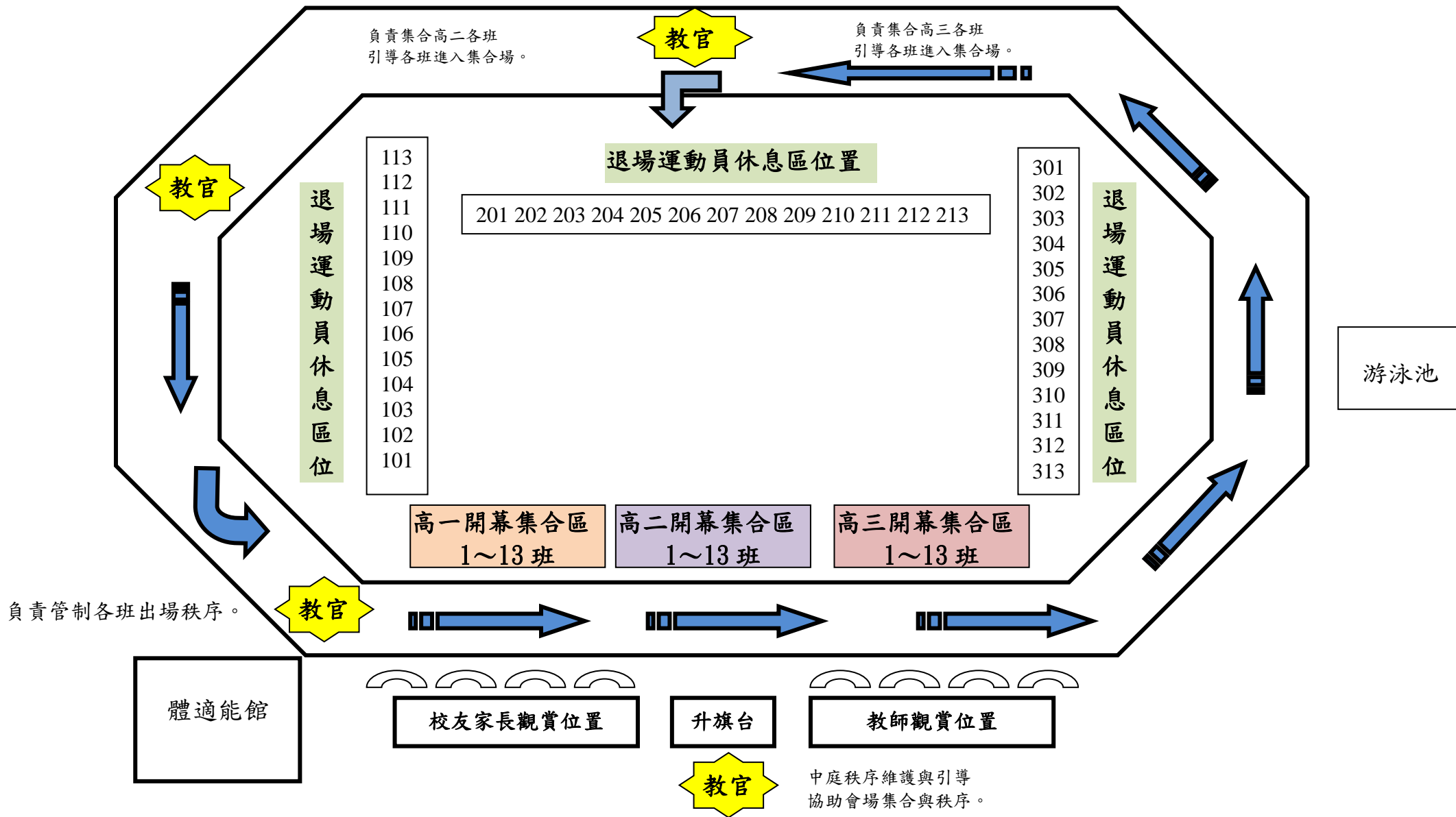
# 111 年度全校運動會系列-班際戰鬥有氧操競賽決賽位置圖



※虛線代表班級排列位置，每班 30 人參賽，分成兩排(每排 15 人)，依身高排序(矮在前高在後)。

※三角錐內號碼代表預賽時的名次，預賽第一名的班級排列在司令台正前方，名次越低班級位置越遠離司令台。

# 111 年度全校運動會進場位置與秩序維持管制圖



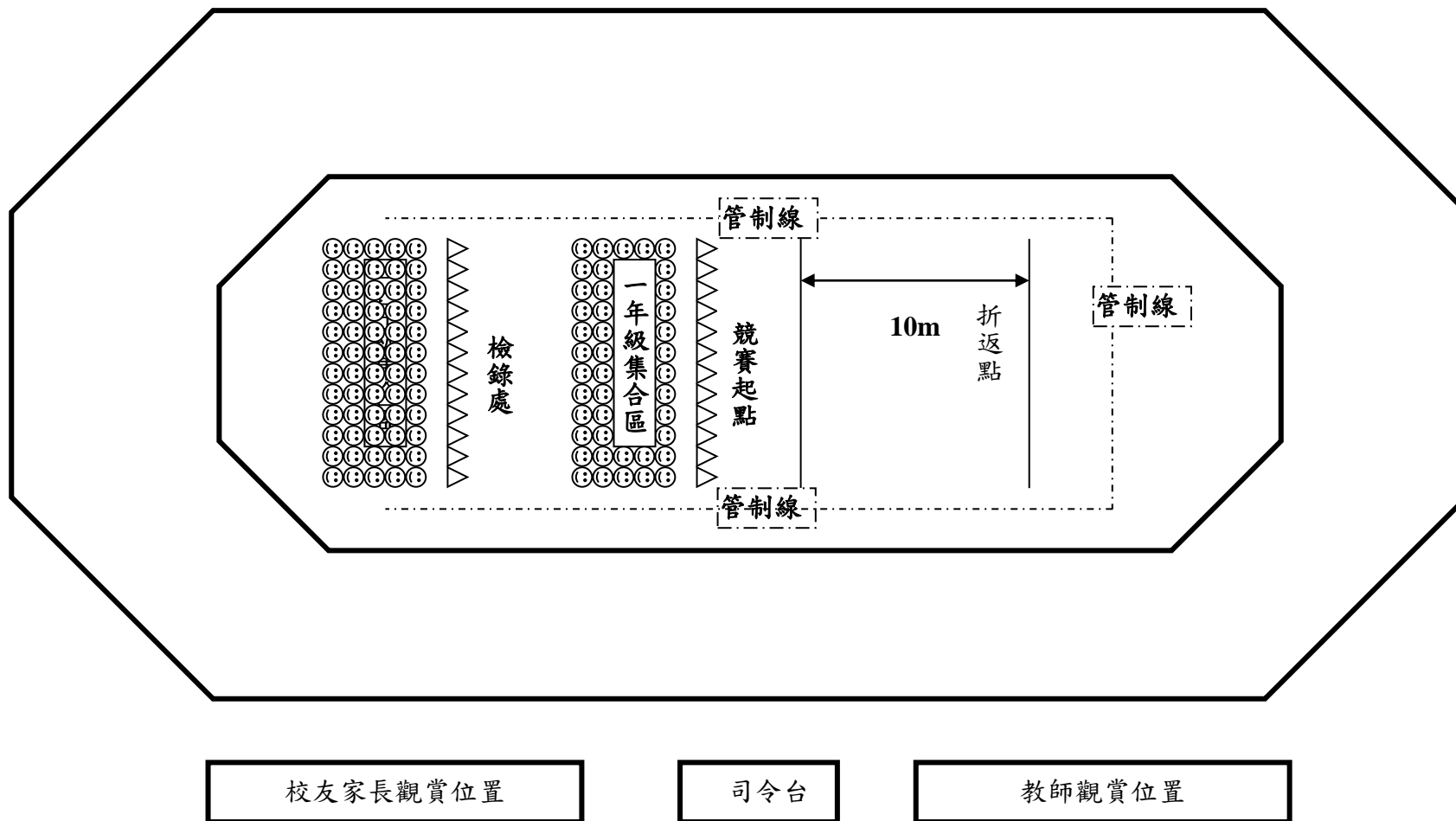


# 111 年度全校運動會系列-班際趣味競賽位置圖

比賽時間：111 年 12 月 16 日（星期五）開幕典禮後

遊戲項目：毛毛蟲競走賽

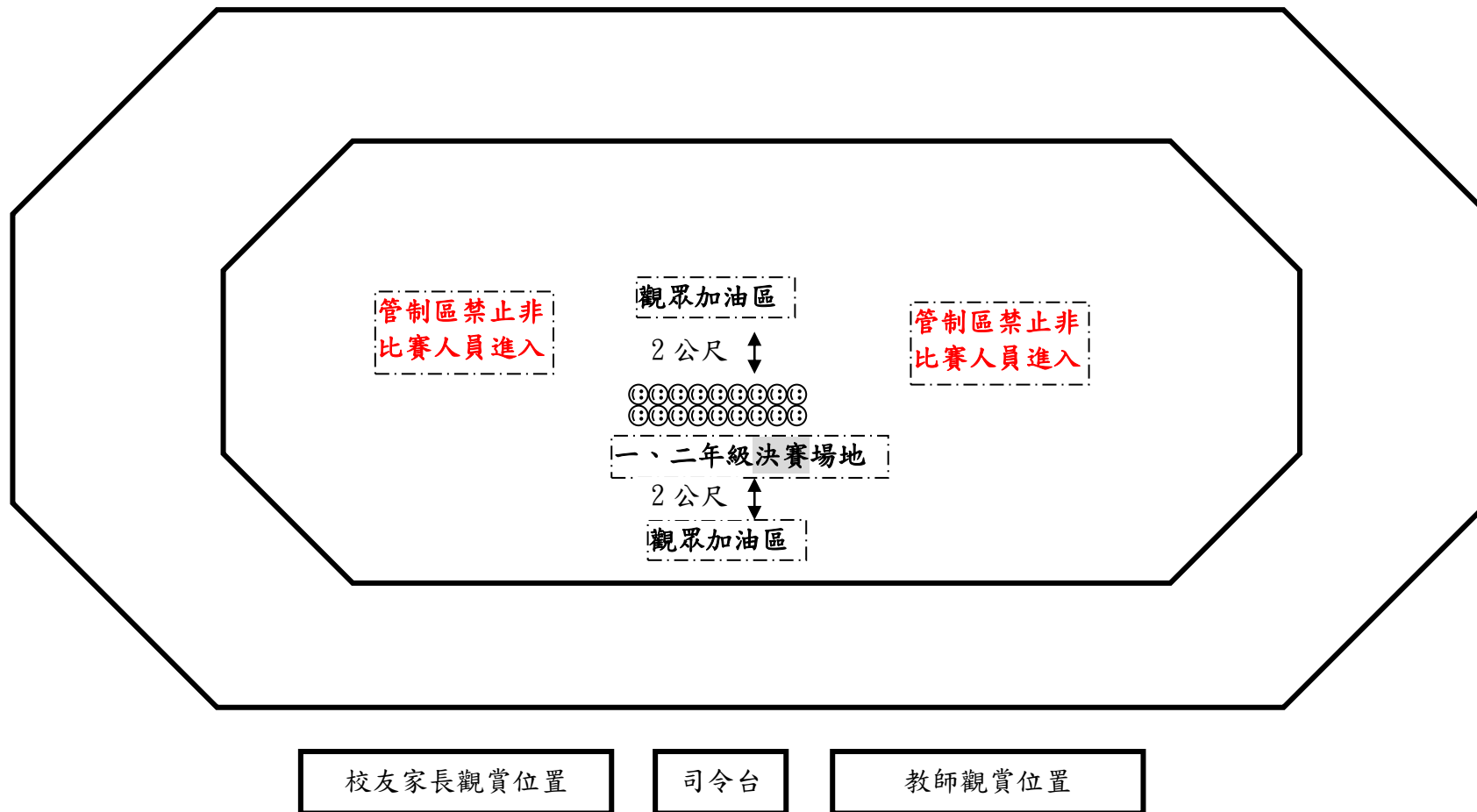
競賽順序：教師組、高一組、高二組、高三組



# 111 年度全校運動會系列班際拔河競賽決賽位置圖

預賽比賽時間：111 年 12 月 9 日（星期五）第 5、6 節

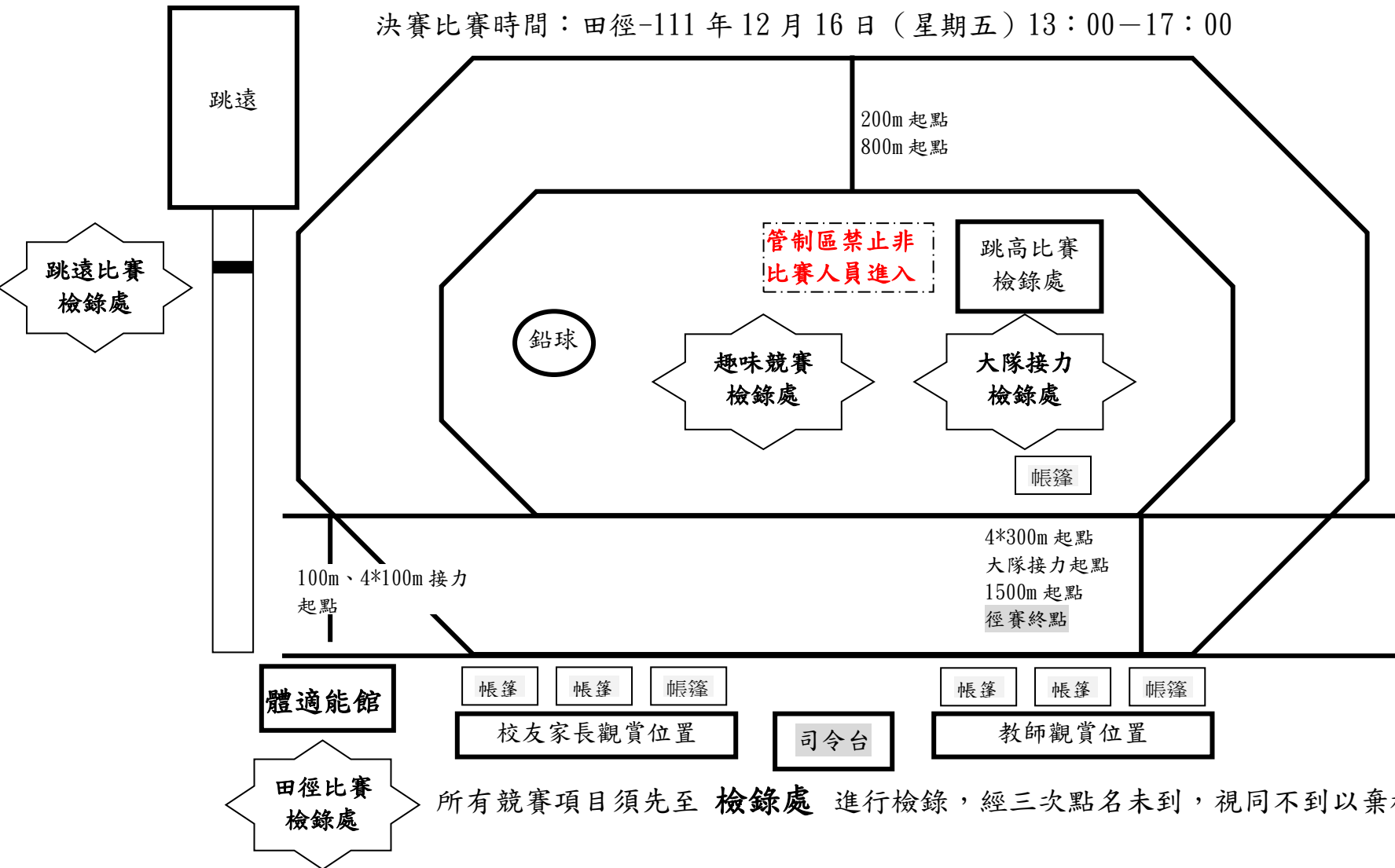
決賽比賽時間：111 年 12 月 16 日（星期五）開幕典禮後



# 111 年度全校運動會系列-田徑比賽位置圖

預賽比賽時間：111 年 12 月 15 日（星期四）13：20-17：00

決賽比賽時間：田徑-111 年 12 月 16 日（星期五）13：00-17：00



所有競賽項目須先至 **檢錄處** 進行檢錄，經三次點名未到，視同不到以棄權論。

# 國立潮州高級中學

## 111 年度全校運動會大會競賽規程

- 一. 名稱：國立潮州高級中學 111 年度全校運動會，以下簡稱「本會」。
- 二. 宗旨：為傳承體育運動優良傳統，啟發學生多元學習能力，以遵循五育並進之教育理念。
- 三. 主辦單位：學務處體育組。
- 四. 本會各項活動、比賽項目、日期：
  - (一) 大會表演訂於 12 月 16 日上午 8：40 運動場舉行。
  - (二) 開幕典禮訂於 12 月 16 日上午 9：00 運動場舉行。
  - (三) 閉幕典禮訂於 12 月 16 日下午 16：30 運動場舉行。
  - (四) 各項比賽項目、日期、組別、地點：

序	項 目	地 點	日 期	組 別					
				三女	二女	一女	三男	二男	一男
1	主 題 嘉 年 華	運動場	決賽 12 月 16 日		○			○	
2	戰 鬥 有 氧	運動場	預賽 11 月 18 日 決賽 12 月 16 日			○			○
3	趣 味 競 賽	運動場	12 月 16 日	○	○	○	○	○	○
4	拔 河 競 賽	運動場	預賽 12 月 9 日 決賽 12 月 16 日		○	○		○	○
5	田 徑 比 賽 徑賽：100M、200M、800M(女)、 1500M(男)、4*100M 接力。	運動場	預賽 12 月 15 日 決賽 12 月 16 日	○	○	○	○	○	○
6	大 隊 接 力	運動場	12 月 16 日	○	○	○	○	○	○
7	生 活 教 育 競 賽	運動場	12 月 16 日	○	○	○	○	○	○

※雨天備案：延後綜合活動時間或課後舉行。

### 五. 本會各競賽規定事項：

※限班級同學身體健康(無不能從事激烈運動之疾病者)，均透過班級康樂股長遴選經導師核定後，始能參加比賽。

#### (一) 田徑賽：

1. 每班每項比賽填報男、女各二人為限，接力賽 4\*100 接力每班男、女子組不限隊數(比賽 4 人，後補 2 人)。
2. 每一運動員最多參加單項 1 項(徑賽各擇一報名，接力不在此限，同一位選手限參加一隊)。
3. 一律穿運動鞋參賽(徑賽 100M 預賽、200M 預賽、800M(女)、1500M(男)力不可穿釘鞋及脫鞋參賽，但徑賽 100 及 200、4\*100 接力決賽及田賽全程可穿著釘鞋，違者取消比賽名次)。
4. 比賽採中華民國田徑協會審定之最新規則。
5. 報名系統至學校首頁行政單位→學務處→體育組→運動競賽報名(帳號:學號 密碼學號後 4 碼)。

#### (二) 大隊接力賽：

1. 以班為單位，每班至少 1 隊，至多 2 隊。
2. 每隊報名人數：男 6 人女 6 人混合共 12 人，前六棒為女生，後面六棒為男生，每人跑 100 公尺。

※每班可報名 2 隊，第 2 隊若男生人數不足可由女生或導師代替，同一位選手限參加一隊，若重複跑 2 隊者經檢舉查證屬實，取消比賽名次，替補選手亦同。

3. 一律穿運動鞋參賽(不可穿釘鞋及脫鞋參賽，違者取消比賽名次)。

4. 比賽採田徑接力規則實施。

(三) 趣味競賽：

**【毛毛蟲競走賽】**

1. 組別：本校教職員及家長會組、一二三年級組。

2. 檢錄時間：比賽前 20 分鐘。

3. 每班參加一隊，每隊 24 人(男女不限)，6 人一小組，男性運動員在前，女性運動員在後，以接力方式行之。參賽者成一縱隊，站於風火輪履帶內徒步行走。聞令響，每組前進至折返角錐(20 公尺處)，繞過折返錐返回起點處，依序行之，每組最後 1 人完全通過起點處，下一組方能出發，至最後一組完全通過終點，比賽即結束，採計時決賽，時間少者為優勝。

4. 罰則：或未到起點處交接者，以犯規論，每次加計時間 3 秒。

(四) 主題嘉年華比賽：

1. 組別：本校二年級。

2. 每班參加一隊，全體班級同學(可邀請導師參加，得列入體育課程評量項目)。

3. 依照比賽辦法辦理。

(五) 戰鬥有氧：

1. 組別：一年級各班。

2. 每班參加一隊，預賽 36 人以上(雙數)，決賽每隊註冊 36 人(得列入體育課程評量項目)。

3. 動作內容：暖身、主要、緩和活動。

4. 依照比賽辦法辦理。

(六) 拔河比賽：

1. 組別：一二年級各班。

2. 每班參加一隊，每隊註冊 12 人(男 6 人、女 6 人)，競賽時間 1 分鐘，採三戰兩勝制。

3. 依照比賽辦法辦理。

(七) 生活教育競賽辦法另行訂定公布之。

六· 獎懲：

(一) 田徑賽成績優異者由大會頒發獎狀。

(二) 個人比賽錄取最優六名，團體競賽錄取最優四名。1

(三) 拔河比賽、趣味競賽、大隊接力、戰鬥有氧競賽、精神總錦標、主題嘉年華(取六名)，其餘各項錄取前四名，頒給獎狀與獎品以資鼓勵。

(四) 比賽違規者或違反運動道德者，視情節輕重簽請議處。

七· 競賽賽程均由競賽組編定之。

八· 各項競賽註冊規定如下：

(一) 報名：以網路報名。

(二) 註冊日期：依各項比賽競賽規程規定時間，上網登錄競賽名單或繳交報名表至體育組，即日起至 111 年 12 月 2 日止。

(三) 報名表繳交地點：體育組-體育組長。

九· 比賽爭議如規則上有明文規定者，或有同等意義之證明者，均以裁判員之判決為終決，不得提出申訴；合法申訴應由班導師於該項成績宣佈後三十分鐘內以書面向大會提出，否則不予受理。各項比賽進行中，班長或選手不得當場直接質詢裁判員。

十· 本規程如有未盡事宜，得由大會修正公佈之。

十一· 本規程經籌備會審議後，奉校長核准後實施。

# 國立潮州高級中學

## 111 年度班際主題嘉年華表演競賽辦法

- 一、宗旨：為豐富運動大會開幕典禮之內涵，提供班級同學發揮創意與表現之舞台，展現班級同學互助合作團隊精神及多元學習之成果
- 二、依據：本校 111 年度推展校內班際運動競賽實施計畫辦理
- 三、指導單位：訓育組、生輔組
- 四、協辦單位：班聯會
- 五、承辦單位：體育組
- 六、實施對象：本校二年級(各班級自由報名參加)
- 七、實施時間：111 年 12 月 16 日(五)上午 09 時 00 分至 9 時 40 分約 40 分鐘。
- 八、實施方法：
  1. 以嘉年華會型式進行運動會進場表演，各班化妝主題自訂。每班選擇自訂表演名稱，富有教育、娛樂、傳統文化等意義作為表演，透過化妝、造型、道具與音樂、肢體動作創作表演，展現學生之熱情、活力，呈現本校之多元特色。(各班表演之主題活動企劃須經體育組及體育老師審查核可後，方可實施)
  2. 時間限制：每班 2 分鐘。(以司令台兩側標兵之間距離計算)
  3. 各班需自備音樂，以 CD、MP3 等格式錄製後交由各班派代表一員播放。(時間長度為 2 鐘，超過時間即進行扣分)
  4. 請美術、家政、音樂、藝術生活老師與各該班導師協助指導。
  5. 活動班級請於生活科技、美術、家政、音樂、藝術生活或班會時間，同相關教學領域老師討論活動企劃，以不影響上課時間為原則。
- 九、評分標準：
  - (一) 服裝造型創作道具運用 40% (請盡量以環保素材，表演內容自訂亦可結合反霸凌、交通安全、反菸毒、性別平等)。
  - (二) 動作變化 30%、音樂 10%
  - (三) 主題表達及團隊凝聚力表現 20%
- 十、獎勵：錄取六名頒給獎狀與獎品以資鼓勵。
- 十一、報名：各班應於 12 月 9 日(五)前將表演介紹詞及音樂交至體育組。(若各班所選擇之表演主題若出現重複，將協調修正)
- 十二、本辦法經呈請校長核准後實施，修正時亦同。

# 國立潮州高級中學 111 年度班際戰鬥有氧操競賽辦法

- 一、宗旨：為提升班級學生健康體適能，展現學生青春活力，團隊合作精神及多元學習的創作能力，掀起運動會熱烈氣氛。
- 二、依據：本校 111 學年度第一學期行事曆辦理。
- 三、主辦單位：體育組。
- 四、協辦單位：訓育組、生輔組。
- 五、比賽時間：
  - (一)預賽：111 年 11 月 18 日(五)第五、六節。
  - (二)決賽前訓練：111 年 12 月 5 日及 12 月 12 日之第三節。
  - (三)決賽：111 年 12 月 15 日(五)開幕典禮。
- 六、比賽地點：本校操場，若因雨天延期則擇其公告比賽日期。
- 七、比賽人員：一年級全體班級，以班為單位全體同學代表班級參賽，每班遴選『30』名。
- 八、比賽內容：
  - (一)採用教育部頒布戰鬥有氧操教材及音樂。
  - (二)內容：暖身運動\*主運動\*緩和運動三部分請參閱分發給班級教育部頒布高中戰鬥有氧操教材資料等。
- 九、評分內容：預賽佔 45%、決賽佔 45%(不可變換隊形)、總練習加分 10%。
  - (一)團隊精神表現佔 30%【合作默契精神表現】。  
含各班在休息區、預備區及比賽當中之表現。
  - (二)整體動作表現佔 30%【動作正確整齊劃一】。
  - (三)動作與節奏配合、隊形變換 30%【配合音樂節奏流暢】。
  - (四)服裝 10%【整齊、創意】。
- 十、種子培訓：
  - (一)培訓人員：每班推選指導員四至六名，由康樂股長兼任組長，做有計劃組訓。
  - (二)培訓時間：9 月 19 日~9 月 30 日中午 12：30~13：00。
  - (三)培訓地點：體適能館四樓。
- 十一、組訓細則及注意事項：
  - (一)體育股長拿到競賽規程當日，務必告知導師，並徵詢導師意見。
  - (二)各班利用體育課自習課週休等時間練習，不可利用正課時間練習。(練習時請注意同學安全保護)
  - (三)班級全體同學參加練習及比賽表現列入體育課程成績評量測驗項目。
  - (四)預賽、決賽服裝穿著皆採自行製作原則，如班服。
  - (五)注意事項：
    1. 限班級同學身體健康(無不能從事激烈運動之疾病者)，均透過班級康樂股長遴選經導師核定後，始能參加比賽。
    2. 班級參賽成員以身體健康狀況佳為對象，練習時要掌握同學健康現況。
    3. 練習時要循序漸進，配合同學能力適度的進度實施。
    4. 指導同學練習時請選擇安全環境下，才能進行練習。
    5. 指導人員不在現場時不施作任何高難度技巧或有危險性的動作。
    6. 隊員技巧練習或比賽表演前後，做適當之暖身和伸展活動，練習時要適當以免造成過度疲勞，發生意外。
    7. 指導人員應有緊急應變措施，處理練習或表演時發生之傷害。
- 十二、獎勵：
  - (一)錄取前四名請 校長頒發優勝獎狀，以資鼓勵。
  - (二)比賽期間，如有違反運動精神，不服從裁判之判決而行為惡劣者，視情形輕重簽請學務處，依校規懲處。
- 十三、本辦法經呈校長核准後實施。

# 國立潮州高級中學

## 111 年度全校運動會班際拔河比賽競賽規程

- 一、宗旨：培養班級團體精神，促進同學身心健康。
- 二、依據：本校 111 年度學校行事曆辦理。
- 三、承辦單位：體育組。
- 四、協辦單位：訓育組、生輔組。
- 五、比賽日期、地點：
  - \*預賽時間：12 月 9 日(五)第五、六節，取前四強參加決賽 預賽地點：本校操場。
  - \*決賽時間：12 月 16 日(五)開幕典禮後 決賽地點：本校操場。
- 六、比賽分組：本校一、二年級男女生混合組，以班為單位參加比賽，6 男 6 女，不可跨班。
- 七、報名方式：
  - \*報名日期：各班應於起至 11 月 21 日(一)前將報名表交至體育組。
  - \*抽籤：11 月 28 日(一)12:30 至體育組抽籤，未到者由體育組代行抽籤。
- 八、賽程：公告於本校首頁。
- 九、比賽報名表：如附件
- 十、獎懲：
  - \*各組錄取前四名，請校長頒發獎狀及獎品以資鼓勵。
  - \*比賽期間，如有違反運動精神，不服從裁判之判決而行為惡劣者，視情形輕重簽請學務處，依校規懲處。
- 十一、辦法及規則：
  - \*比賽方法採用每場三局決勝負(三戰兩勝)，每局時間最多 1 分鐘。
  - \*場上必須同時有 6 男 6 女，不可跨班。
  - \*比賽期間，每場每班最多更換 4 人(男生最多 2 位)，當發生第 5 位選手受傷時，得允許 11 位選手繼續比賽；但不允許比賽選手人數少於 11 人。
  - \*替補與被替補選手皆須向裁判報告，由裁判處理。
  - \*第一局派代表猜拳來決定場地，第二局場地交換，必須第三局比賽時，按猜拳決定場地。
  - \*選手必須穿著長袖運動服或外套(不符合規定者禁止參賽)以免麻繩與手臂過度摩擦造成擦傷，雙手掌向上緊握繩子，繩子必須由軀幹與上臂之間通過。
  - \*選手進場比賽前，必須先將繩子確實伸直，並把繩子和拔河道對照。中心線至兩端白色記號區內側各設定為 2m，共 4 公尺。
  - \*比賽開始時，裁判會在繩子中間繫上紅線，作為判定勝負之依據。將紅線拉進自己白色記號區則比賽提早結束。若僵持不下，則在開賽後 50 開始倒數 10 秒，紅線越靠近自己白色記號區為獲勝隊。
  - \*裁判可視危險程度，宣判在進行中的比賽中斷。
  - \*每一局比賽，裁判鳴槍開始，表示此局比賽開始，於判定勝利時再次鳴槍，表示此局比賽結束。
  - \*於比賽規定時間準時開賽，3 分鐘內若人數不足或未出賽之一方將被沒收比賽，不得有議論，而此時採取無關晉級之友誼賽。
  - \*比賽開始時，比賽繩必須是繃緊狀態，且比賽繩之中心點標誌要對準地上之中心線標線。
  - \*比賽繩不可打結或纏繞，亦不可利用身體之任何部位或隊友進行鎖繩。



## 生活教育競賽辦法（精神總錦標）

- 一、宗旨：加強生活教育，培養運動道德、榮譽心，並發揮運動精神。
- 二、競賽方式：評審委員在運動會間隨時考察，根據各評審員考核評定成績。
- 三、評分項目：分為運動精神及生活教育兩項，其項目及評分標準如附表。
- 四、獎勵：錄取成績優良班級，**各年級前四名**於大會閉幕後頒發獎狀鼓勵

評審項目	評審重點	百分比
一、各班休息區之整潔秩序	1. 休息場所之環境整潔衛生 2. 公物維護 3. 閉幕後之場地清理 <b>*禁止使用拉炮</b> <b>*禁止打籃、排球</b>	40%
二、各班休息區之加油歡呼表現	1. 服裝、班牌及裝飾美化 2. 隊歌歡呼、歌舞及精神氣勢 3. 在場人數及秩序	30%
三、開幕閉幕時之團隊精神	1. 進場時隊伍之步伐與精神 2. 開閉幕典禮之服裝與秩序	20%
四、各班級選手之運動精神	1. 服從裁判、遵守大會秩序，不棄權、不違規、按時檢錄出賽 2. 中午休息時間活動及秩序	10%

說明：各年級分別評審，每位評審員上下午各評一次分數，以八十為基準分，最高分以 100 分為滿分。