

國立大湖高級農工職業學校 111 學年慶祝元旦 暨師生越野賽跑實施計畫

一、宗旨：

(一)發展全民體育，提升師生體適能，鍛鍊師生強健體魄，增進師生間情誼，並發揮團隊紀律及合作精神。

(二)發掘長距離賽跑優秀運動員，參加校外比賽，爭取校譽。

二、辦理單位：學務處

三、協辦單位：1. 家長會 2. 人事室 3. 員生社。

四、參加對象：全體教職員工及在校學生。

五、比賽日期：民國 111 年 12 月 30 日(星期五)，於大操場舉行。實施程序表預計如下：

編號	時間	內容	實施地點	實施方式	備註
1	08:00-09:30	正常上課	各班教室	教師正常教學	
2	09:30-09:50	競賽組集合大操場 淨山組集合內操場	大操場 內操場	1. 競賽組以班級為單位領取號碼簿與號碼牌。2. 工作人員於校門口集合。3. 導師同仁依規劃路線健行。4. 任課老師請隨班至內操場。	選手自備別針
3	09:50-10:00	集合說明與熱身	大操場	各項說明事項	
4	10:20-12:20	越野賽跑	大操場	1. 男子教職員組與男子競賽組於 10:10 分出發。2. 女子教職員組與女子競賽組於 10:20 出發。	
5	12:20~	活動結束	大操場	清點完賽人數，並將未完賽人員回報各班導師。	
6	12:20-12:50	午餐	各班教室	午餐	
7	12:50-14:00	午休	各班教室	午休	
8	14:00-14:30	打掃	各班區域	內外掃區清潔工作	
9	14:30-15:30	頒獎典禮暨集合放學	內操場	各年級優勝人員頒獎與抽獎	

六、競賽分組：

(一)學生組：高男競賽十公里組、高女競賽六公里組。

(二)教職員工組：

1. 女教職員工組(不分年齡)。

2. 男教職員甲組(四十歲以下--民國七十一年十二月以後出生之男教職員工)。

3. 男教職員乙組(四十歲以上--民國七十一年十二月以前出生之男教職員工)。

七、報名日期、地點：即日起至民國 111 年 12 月 20 日(星期二)中午十二時廿十分前，各班體育股長逕向體育運動組報名；教職員工請直接向體育組報名。

八、參加規定：

(一)以自願參加為原則，不參加同學則併入「淨山健走活動」。

(二)參加同學應遵守規定，穿著體育服裝，不投機、不抄近路，遵守裁判員及糾察員的指導，注意交通安全，發揮運動道德及運動精神，爭取榮譽。

(三)比賽前應自行運用時間，做足夠之暖身運動，預防運動傷害之發生。

(四)蓄意違規者，依情節輕重由體育運動組簽請，予以適當處分。

(五)途中嚴禁偷竊私人農作物，如發現依學生獎懲規定予以處分。

九、路 線：

(一)由大操場出發，依序由職員工組、高男競技組及高女組出發→沿椰林大道→校門→往法雲寺方向轉入→沿產業道路→經修性堂→鐵工廠(女生組與教職員工乙組折返點)→法雲寺登山口(男生組折返點)→原路至大操場終點。

(二)沿途交通要點，敬請教官協助，以掌控交通安全工作。

(三)沿途醫護人員隨車巡視，協助處理傷患工作。

十、獎 勵：

(一)完賽獎：高男組 120 分鐘內完成與高女組 100 分鐘內完成者由學務處頒發「完賽證明」獎狀一張，並發送運動飲料一瓶。

(二)摸彩資格：男生組 90 分鐘內完成與女生組 60 分鐘內完成可參加抽獎(獎品由員生社提供，共五個品項)。

(三)優勝獎金：由家長會提供優勝選手獎金，詳細如經費概算表。

(四)破記錄獎：高男 38 分 39 秒、高女 32 分 37 秒，如一人以上獲獎則平均獎金。

(五)各組優勝名單將送請各班體育任課教師，依表現酌加運動精神分數

十一、經 費：

(一)詳如預算表，擬由家長會補助，不足部份由學務處業務費或班聯會支出。

(二)摸彩獎品：本次摸彩禮品由員生社所提供。

十二、大會工作人員：

(一)裁判員：由校長聘請本校適當之教職員工同仁擔任。

(二)服務人員：醫療組、場地組、裁判組(起點終點)、服務組人員數十名，由體育組選派之。

(三)醫療人員：請頭份重光醫院派救護車及隨行醫護人員：結合本校保健室護理人員及同學擔任。

十三、裁判會議暨服務同學工作說明會：111 年 12 月 29 日(星期四)利用第八節時間，於圖書館二樓舉行。

十四、雨天備案：正常上課。

十五、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。