



光仁高級中學 115 學年度運動會暨環境教育趣味競賽實施計畫

高二組趣味競賽——《步步高升》

一、依據：本校 115 學年度運動會暨環境教育實施計畫。

二、目的：

- (一) 提升運動會活動的趣味性與多元性，營造健康、活潑的校園運動氛圍。
- (二) 藉由團體合作競賽，培養學生默契、協調能力及團隊合作精神，凝聚班級向心力。
- (三) 鼓勵學生勇於挑戰自我，展現積極進取及互助合作的運動家精神。

三、趣味競賽項目：《步步高升》大木屐接力賽。

四、比賽日期：115 年 11 月 6 日（星期五）上午 10 時 50 分起。

五、比賽地點：本校前操場。

六、主辦單位：學務處體衛組。

七、協辦單位：健體科教學研究會。

八、參加對象：本校高二學生（含高一二信班）。

九、競賽辦法：

- (一) 採大木屐六人一組接力方式進行。
- (二) 各組成員須為單一性別，不得男女混合編組。
- (三) 各班共派五組參賽，男女組數配置不限，但至少須有一組女生組別。
- (四) 五組依序完成接力後，以總成績判定名次。

十、競賽規則：

- (一) 比賽過程中不得以手搬移、扶持或調整大木屐行進方向。
- (二) 各組須共同操作大木屐，依規定繞過折返點（三角錐）後返回起點。
- (三) 完成折返後，須將木屐停妥，由下一組接力出發，不得以手協助調整方向。
- (四) 最後一組以前端跨越終點線即完成比賽，並停止計時，不須再調整木屐方向。
- (五) 凡違反規定，以手協助搬移、調整木屐方向或影響競賽公平者，違規加計 5 秒。
- (六) 本項競賽採計時決賽，以完成時間最短之班級依序錄取名次。

十一、獎勵：錄取前三名，頒發錦旗，以資鼓勵。