

高雄市立左營高中 110 學年度校慶系列活動

蓮潭路跑 實施辦法

- 一、主旨：為促進全校師生情誼，增進身心健康及培養奮戰不懈精神，舉辦本項活動。
- 二、主辦單位：學務處體育組。
- 三、協辦單位：各行政處室。
- 四、競賽日期：111 年 3 月 25 日(星期五)，上午 10：00-12：00。
- 五、集合及出發地點：本校圖書館前廣場。
- 六、路線說明：孔廟旁空地出發(文昌祠前)→沿自行車道環潭一圈→蓮潭路與孔營路路口(泮咖啡廳前)，總長約 3.2 公里。
- 七、競賽組別：
 - (一)競賽組：
 - 1、學生組：高一各班至多派 10 名選手(5 男、5 女)。
 - 2、成人組：本校教職員工。
 - (二)健走組：其餘高一學生。
- 八、報名日期及方式：
 - (一)競賽組：一律採紙本報名，請於 111 年 3 月 7 日(一)下午 5 點前將報名表填寫完畢並簽名後繳回體育組。
 - (二)健走組：除競賽組選手外，其餘高一學生全體參加，不另外報名。唯有特殊情況需請假者，於 111 年 3 月 7 日(一)下午 5 點前填妥假單，由各班體育股長交回體育組。
- 九、參加辦法：
 - (一)除有特殊情況(含患有心臟病、腎臟病等疾病、不適合做運動者、其他經醫生或家長證明等)，且經家長及導師同意，得申請免參加，其餘同學都必須參加。
 - (二)全校教職員自由報名參加。
- 十、行前說明：
 - (一)第一梯次：1-7 班競賽組參加選手及體育股長，請於 3 月 15 日(二)中午 12：30 分至實踐樓三樓健護教室集合。

(二)第二梯次：8-15 班競賽組參加選手及體育股長，請於 3 月 16 日(三)中午 12：30 分至實踐樓三樓健護教室集合。

十一、獎勵辦法：

(一)競賽學生組分為個人獎勵及團體獎勵：

1、個人獎勵：男、女生各取前 10 名，頒發獎狀一只，其餘頒發完賽證明。

2、團體獎勵：取前三名，頒發團體獎狀一只，計算方式以該班所有參加競賽組的選手名次加總後排名。

3、體育班成績計算：取前三名，頒發獎狀一只。

(二)競賽成人組男、女生各取前 6 名，頒發獎狀一只，其餘頒發完賽證明。

十二、注意事項：

(一)比賽選手當天須提前做好暖身運動並穿著學校運動服或班服、運動鞋參加。

(二)行經路口時，請依號誌燈燈號，遇黃燈或紅燈請停下腳步，勿強行通過。

(三)因距離較短，沿途無補給站，請自行攜帶水壺。

(四)因部分路段有工程進行，行進時，請遵守沿途老師及運動志工的指揮，勿成群結隊佔用自行車道，並隨時注意自身安全。

十三、本競賽規程經奉核 校長核准後實施，如未盡事宜可另行修訂。