

新北市南山高級中學慶祝 78 週年校慶活動班級大樓登高比賽辦法

113.7.30 修訂

- 一、主旨：為慶祝校慶，推展學生健康體能，強化班級團隊精神，特辦理登高比賽，以期許學生超越國中，躍向高中。
 - 二、主辦單位：學生事務處
 - 三、時間：113 年 10 月 26 日(六)13:00 至 14:40
 - 四、地點：自強行健樓、大中至正樓
 - 五、對象：國三直升班(參賽計 9 班)
 - 六、辦法：
 1. 以班級為單位，每班派出男生 10 人，女生 10 人參加登樓比賽，派出 5 人參加爬竿比賽。
 2. 競賽流程：女子隊登樓 > 男子隊登樓 > 爬竿比賽。登樓比賽分成 4 組競賽(抽籤決定對戰班級)；爬竿比賽所有參賽班級同時進行。
 3. 參賽選手請穿著學校夏季體育服(不得加穿外套)及運動鞋，並依規定加上手環以為識別。
 4. 領隊會議：9 月 25 日(三)中午 1250，於大中至正樓一樓召開，請各班派隊長 3 人參加。
 5. 各班請於 10 月 11 日前，將「報名表」回傳學務處社團活動組；登樓及爬竿人員，不得重複。
- ◎登樓比賽
- A. 比賽路線：自強大樓電梯前一樓>自強大樓靠操場外樓梯上至 2 樓>經過大講堂、舞蹈教室走廊>左轉空橋至大中至正樓>上樓梯至 10 樓>全隊 10 人到齊抵達 10 樓終點圓柱
 - B. 選手爬樓梯至 10 樓完成賽程者，可從崇智側樓梯下至 9 樓搭乘電梯或步行下去，禁止經過競賽路段。
 - C. 各班未參賽者，於自強行健 2 樓廊道、大中至正樓 3 樓至 9 樓廊道，為參賽選手加油，惟不得干涉比賽進行，經舉發行為屬實者，每一人次加時總時數 20 秒；結束時，一律從樓梯下至一樓，禁止搭乘電梯。
 - D. 選手競賽途中可換位支援助跑，但不得停下封阻路徑、推擠或用手拉人，經舉發行為屬實者，每一人次加時總時數 20 秒。
 - E. 選手競賽途中不得換人，請慎重考量自我健康狀況，如有不適，請勿逞強。如有心臟、血管、糖尿病等方面病歷者，請勿隱瞞病情並誠實告知導師。
 - F. 選手競賽途中，若因受傷或身體不適，經老師現場評估無法再進行比賽而脫離賽程(不須遞補選手)，時間計算以該回合班級最後 1 人抵達時間為準，並以離場人數每一人次加時上述抵達時間 40 秒。
 - G. 參賽選手右手腕清空，綁上識別緞帶；每班另派一人在終點擔任監察員，清點他班抵達人數。
 - H. 注意事項：登樓一定要練習，測試每位參賽選手的呼吸及心肺功能狀況，必要時換人。
 - I. 第一段賽程(女子隊)：哨音響起計時出發，第 1 人及第 10 人的抵達時間(含違規用時)除以 2 為計算成績。第二段賽程(男子隊)比照。
- ◎爬竿比賽
- A. 比賽流程：登樓比賽結束，所有學生至大中至正樓一樓，各班派 5 人參加爬竿比賽，哨音開始計時，第 1 人徒手攀爬至頂端用手拍擊後，下滑至地面換裝接力，第 5 人拍擊頂端後，計時結束為成績。時間最長以 3 分鐘計，超過即終止比賽。
 - B. 爬竿規格：設置於大中至正一樓至三樓間，高度 6.6 公尺，直徑 8-10 公分，孟宗竹，上方標記班級拍擊版。
 - C. 攀爬規定：
 1. 上升：徒手(可帶防滑手套)攀爬，禁止光腳爬，禁止只用手而腳懸空爬。
 2. 下降：雙手禁止離開竿子，不得只依靠確保人員滯空下降。快到地面時，允許下方安全防護員以環抱腰部方式(異性避免)接選手換裝。
 3. 裝備：下半身穿長短褲不限，可自備防滑手套、護膝，若有其他保護裝備(以不違反比賽公平為原則)須先行報備。
 4. 違反上述其一規定，加時總時數 10 秒。
 - D. 除了各班派出 5 位選手外，可加派 1 名候補手，隊長可依狀況臨時派員上場，但比賽過選手不得重複上場，違者成績以 3 分鐘計。
 - E. 請各班派 2 員擔任安全防護員(下方繩索確保、協助選手更換護具)，但不得干涉比賽進行(例：以拉緊繩子協助選手施力，因安全因素除外)，違者加時總時數 20 秒。
 - F. 比賽過程，若該班級之安全裝備未能確實更換或固定，裝檢裁判可立即要求防護員完成，選手才能繼續比賽。選手上半身的穿戴確保，可直接穿脫，不用打開勾環，惟須注意選手的身材尺寸，調整長度是否符合安全要求。未聽從裁判指示或完成穿著安全裝備而繼續比賽者，加時總時數 20 秒。
 - G. 各班觀賽同學集合在大中至正樓一樓，請設計班呼口號為同學加油。
 - H. 各班自行設計班級拍擊版，規格以 A3 塑膠版橫式製作，上面有明顯班號(防水材質)，10 月 1 日前繳交。
 - I. 爬竿架設：10 月 3 日(四)1250 及第五節，每班遴選繩結高手 5 人，架設班級比賽用竹竿。
 - J. 爬竿教學及裝備研習：10 月 4 日(五)1240，每班爬竿選手 6 人及防護員 2 人，安全裝備配發及示範爬竿技巧。發放練習裝備後，各班自行練習務必要有安全防護措施，導師陪同在旁。
- 七、評分標準：女子隊登樓、男子隊登樓、爬竿比賽等三段賽程，各段用時最短之名次積分加總少者為優勝，若同分者則以 1. 爬竿 2. 女子 3. 男子 名次比序。
- 八、獎勵：優勝共取 5 名(冠亞季殿，優勝)，頒發錦旗乙面、得獎學生嘉獎乙次。