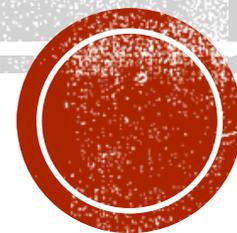


「逆運會」 中一級迷你運動會

順德聯誼總會翁祐中學
黃見能



引言

- 天水圍屋邨中學
- 運動氣氛濃厚
- 疫情影響
- 5月陸運會
- 中一唔好有遺憾



活動目標

- 疫情下，豐富中一學生學習經歷，提高班級凝聚力
- 疫情下，校內舉辦迷你運動會《 帶出逆難而上
- 疫情下，中一級體育校隊選材

活動基本資料

- 對象：中一級全級約130人
- 活動日期：13/5/2021
- 活動地點：本校場地
(籃球場、石地、紅跑道及5樓籃球場)
- 活動時間：8:00AM – 1:00PM

「逆」運會項目考慮

- 時間性
- 學生身體狀況
- 風險評估

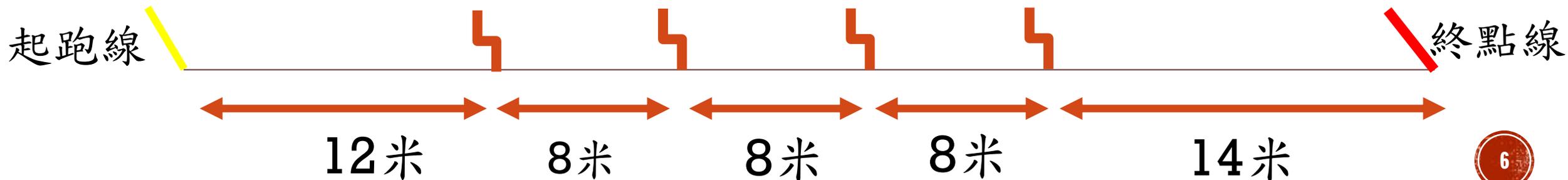
徑項50米，50米欄

50米

- 分3條跑道進行
- 用SPRINT TIMER APPS計時

50米欄

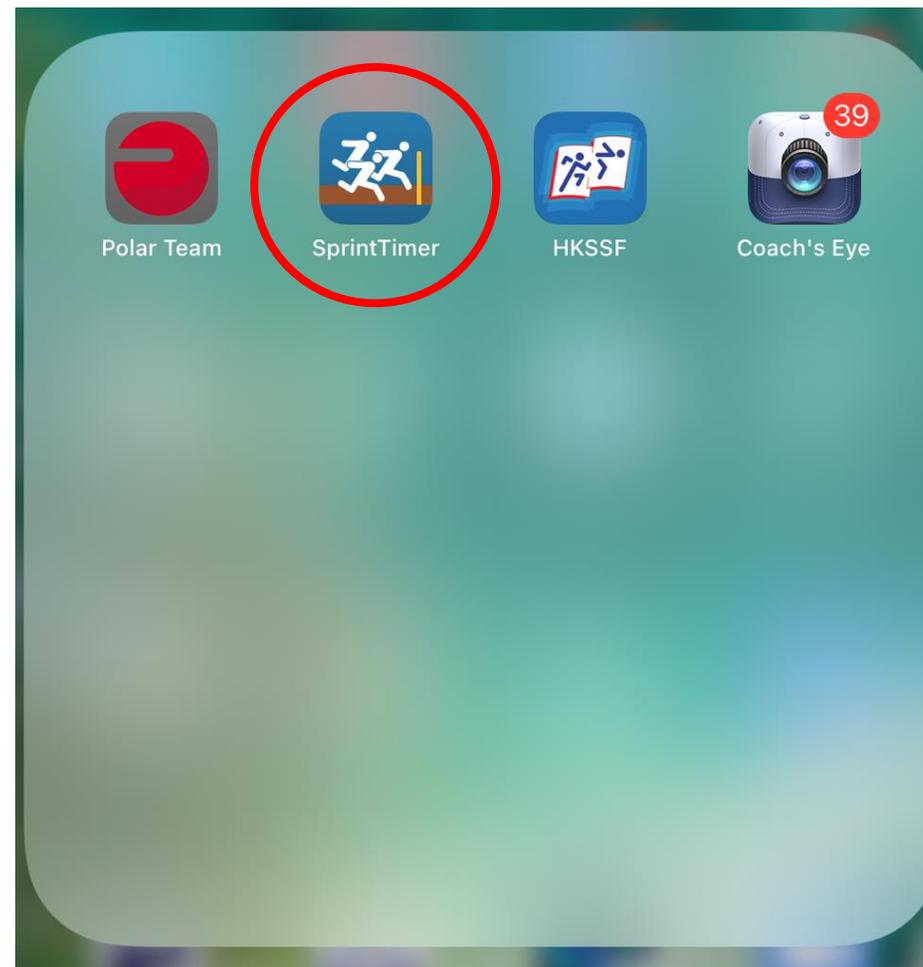
- 調整跨欄欄高（男53CM，女45CM）
- 需要跨越4個欄

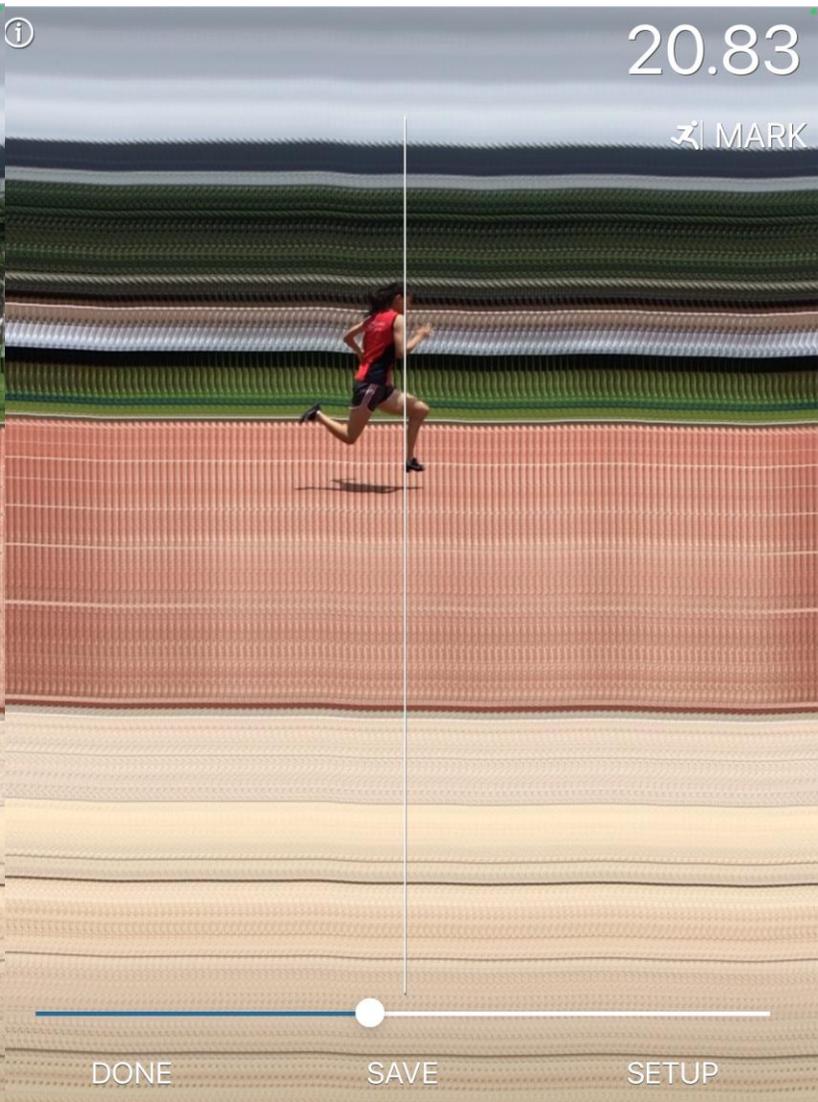
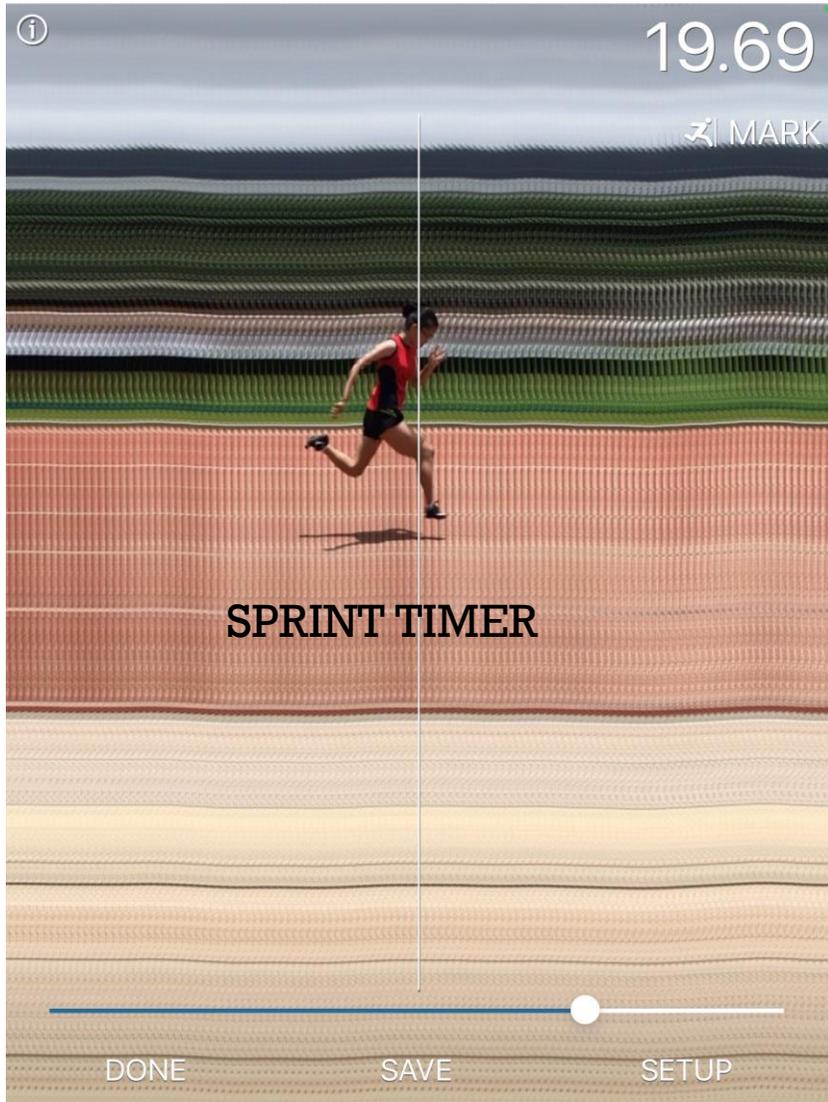
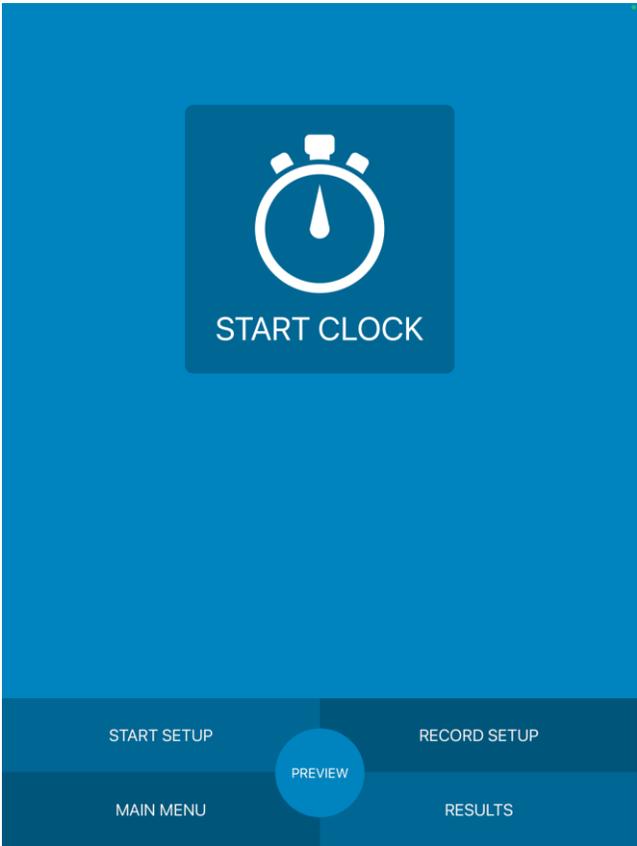




SPRINT TIMER 計時APPS

- 好處：時間會較接近電計
減少終點計時人手
- 壞處：（普通版）錄影只有6秒左右
=》\$138（專業版）錄影無限制





田項（跳遠）

- 每人進行兩次試跳，成績計兩次試跳較遠的一次
- 起跳不能超越黑色踏墊
- 距離量度（由黑色踏墊到落藍色厚軟墊身體最後一點）





田項（跳高）

- 高度（女70CM / 男80CM）開始起跳
- 當試跳連續出現兩次失敗，比賽結束
- 必須單腳起跳
- 起跳跳過橫桿後，離開比賽場地前，跳高橫桿未有下跌則判為有效試跳



田項（標槍）

- 使用魚雷標槍（安全及提高成功感）
- 運動員必須在投擲線後投擲，投擲完成後向後離開場地
- 每位運動員連續投擲兩次，以較遠一次作為成績
- 投擲落點必須位於出界線以內，觸及界線或界外判犯規



田項 (鉛球)

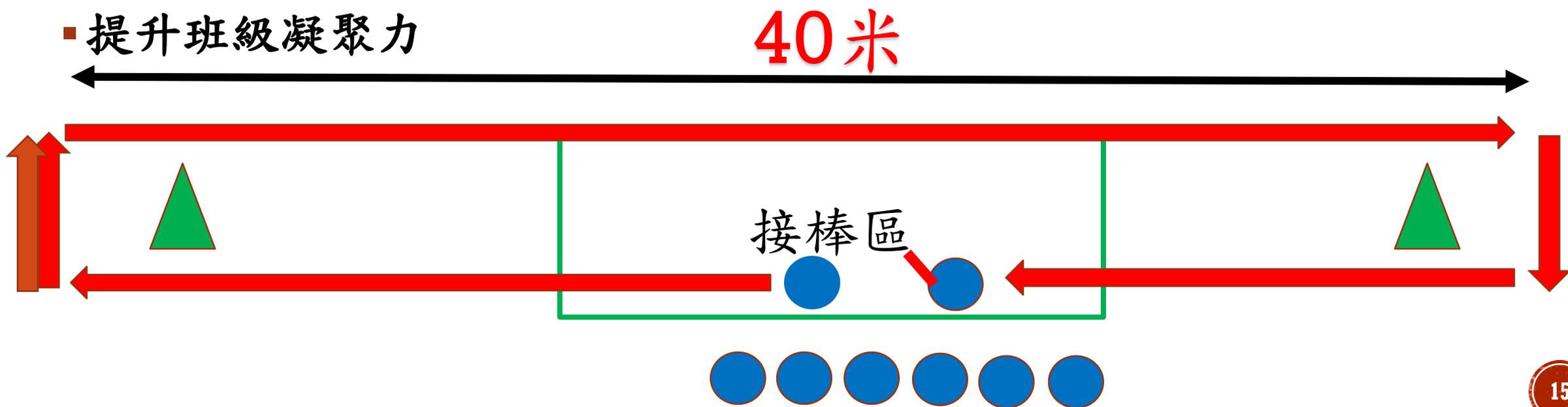
- 男子4KG 女子3KG
- 每位運動員連續投擲兩次，以較遠一次作為成績
- 運動員必須在投擲線後投擲，投擲完成後向後離開場地

危險性



班際8人（4男4女）接力計時賽

- 每班派出4男4女作賽，以計時形式進行
- 交接棒必須於接棒區內完成，否則被判犯規
- 各班以時間定名次
- 賽事高潮
- 促進自主學習（借棒練習，互相指導）
- 提升班級凝聚力



比賽項目及比賽地點

徑項	田項（跳項）	田項（擲項）
50米（籃球場） 50米跨欄（籃球場）	跳遠（紅跑道） 跳高（綠色石地）	鉛球（5樓） 標槍（籃球場）

報名規則：

- 每名中一同學最少報一項，最多報兩項（必須一田一徑）
- 徑項不設初決賽，以時間定最終名次
- 田項不設初決賽，除跳高外，每位同學有兩次試跳 / 擲機會，以距離定最終名次
- 若運動員參加的田項及徑項賽事正同時進行，運動員須先到田賽場地報到，再回到徑賽場地比賽，徑賽完成後，立刻點到田賽地點繼續比賽
- 所有參賽運動員必須遵守大會規則、服從裁判判決。

活動詳情（疫情下班別分流）

	1AB	1CD	1E
8:07 – 8:15	班主任課		
8:15 – 9:35	中一級運動日	照常上課	照常上課
9:45 – 11:05	照常上課	照常上課	中一級運動日
11:20 – 13:00	照常上課	中一級運動日	照常上課

賽程安排

田項	徑項
跳遠，鉛球，跳高	50米跑
1.5小時內完成	50米欄（高度：男53CM，女45CM）
	標槍
班際8人（4男4女）接力計時賽	
回饋	

學生注意事項：

- 非比賽運動員必須於籃球場打氣區等候及休息，以減少比賽場地人群聚集
- 除比賽過程外，所有人必須佩戴口罩
- 在等候區（籃球場）及活動範圍確保有1.5米以上的社交距離
- 獎項：每項比賽男女子設冠、亞及季軍各一名

活動詳情 (人手安排)

體育老師	隨堂老師	田徑教練	田徑隊舊生
3	12	2	20

裁判人手

	鉛球	跳高	徑項及接力	跳遠	標槍
裁判長	LTS	蔡SIR	LLS及CKC2	廖SIR	LLS及LTS
舊生	4人	3人	5人	4人	4人

物資及財政開支

徑項	跳遠	跳高	鉛球	標槍	其他物資
矮欄12個 雪糕筒30個 飛碟50隻 秒錶4隻 接力棒 紅白旗 50米尺1把	厚墊3張 薄墊2張 黑色踏跳墊2張 50米尺1把 雪糕筒2個 飛碟50隻	厚墊3張 跳高套裝1張 薄墊4張 粉筆數支	飛碟50隻 3KG鉛球3個 4KG鉛球3個 50米尺1把	飛碟50隻 50米尺1把 魚鐮標槍10支	流動壁報板1塊 FILE板5塊 文具 枱及椅子 獎牌及贊助物資 水 帳篷4個

額外購買物資		總價	贊助物資	
矮欄12個		\$1548		
跳高橫桿1支		\$589		
50米尺4把		\$676	寶礦力水特500ML	200樽
魚鐮標槍10支		\$780	寶礦力運動毛巾	60條
鉛球3KG及4KG共6個		\$1772		
秒錶6隻		\$2616		
獎牌		\$600		
樽裝水		\$640		

總支出 \$9221

寶礦力公司贊助

贊助物資	數量
寶礦力水特500ML	200樽
寶礦力運動毛巾	60條

風險評估及應變計劃

1. 落雨
2. 噪音
3. 學生唔投入



活動檢討及反思

■ 活動後 **BRIEFING**

學校重視中一同學

中一同學學識感恩

活動檢討及反思（經驗學習）

日常生活
做人處世

