花蓮縣太昌國小 104 學年度(第 56 屆)畢業生一小鐵人活動計畫

一、 依據：

本校行事曆、六年級畢業典禮系列活動籌備會議決議。

二、 目的：藉由三項競賽(跑步、跳繩、游泳)鼓勵畢業生挑戰自我體能極限，培養耐力與體力，堅定信心與決心；各班發揮團隊合作精神，互相鼓勵打氣與陪伴，完成可能的任務；為自己的小學學生生涯增添美好色彩。

三、 時間：105 年 6 月 17 日〈五〉 8:30~10:30

四、 地點：太昌國小、游泳池

五、 活動流程

時間	活動項目	主持	協助
08:20~08:30	各班集合及暖身	陳怡燕	導師
08:30~08:35	校長致詞	梅媛媛	
08:40~08:50	跑步棒棒糖	劉曉燕	謝燕惠及三班導師
08:50~09:30	跳繩接力 2099	陳怡燕	林益誠、劉曉燕、李采綾
09:30~10:10	泳往直前	陳郁涵	謝燕惠、李嘉祥、王若竹
10:10~10:30	頒獎	陳怡燕	王若竹、謝燕惠
11:00~12:40	畢業餐會	林益誠	李嘉祥

(一)跑步棒棒糖約 400 公尺，路線如棒棒糖。(裁判長：劉曉燕)

1. 起點：南區校園入口處西側。
2. 每班依女生先，男生後順序，忠孝仁各一人，每 15 秒起跑 3 人。
3. 過關標準：跑一圈後，便轉向北校區，到「苗」前即是過關。(轉彎裁判：謝燕惠)
4. 各班導師於終點站記錄，過關者請在游泳池川堂休息，準備挑戰下一關。

(二)全班跳繩接力 2099(愛您久久)，(裁判長計時：陳怡燕)

1. 全班同學討論，事前分工數量及順序接力跳完 2099 下。
2. 數數裁判：忠班林益誠，孝班劉曉燕、仁班李采綾。
3. 過關標準：全班在 20 分鐘內接力完成 2099 下，即算過關。
4. 過關後，請導師帶到游泳站換裝準備闖關。到游泳池後，依陳郁涵老師說明進行。

(三)泳往直前 25 公尺，(裁判長：陳郁涵)

1. 各班每班依女生先，男生後順序，忠孝仁各一人，依起點裁判指揮排隊下水。
2. 過關標準：仰、蛙、蝶式任選一式或混式游完 25 公尺，中途腳不觸地，即是過關，為金泳士。
3. 未過關分為兩級，A 級是至少游完 15 公尺但未達 25 公尺，中途腳不觸地，為銀泳士，B 級是無法游完 15 公尺者。
4. 紀錄裁判：忠班導師及謝燕惠，孝班導師及李嘉祥、仁班導師及王若竹。各班紀錄完成後，交給郁涵老師及曉燕老師，確認金泳士或銀泳士。

六、 工作人員及職責

職稱	工作人員	職責
總指揮	梅媛媛	督導活動規畫與執行、處室協調。
執行秘書	陳怡燕 劉曉燕	活動規劃與執行、工作人員協調、 流程掌控、記錄表冊製作、獎牌訂製 等、成績彙整與頒獎
裁判長	跑步：劉曉燕 跳繩：陳怡燕 游泳：陳郁涵	1. 各闖關器材準備。 2. 闖關流程掌控。 3. 集合全體、闖關說明、安全提醒。 4. 爭議成績判定、成績總審確認過 關。 5. 計算總成績。
游泳關主	外聘教練 2 名及陳郁涵師	各關成績判定、安全維護。
紀錄裁判	紀錄裁判： 忠班導師、林益誠及謝燕惠 孝班導師、劉曉燕及李嘉祥 仁班導師、李采綾及王若竹	1. 記錄各關個人成績。 2. 成績彙整與頒獎 3. 分班分項唱名頒獎 4. 安全維護 5. 其他應變事宜
班級組	劉育如(忠) 陳書婕(孝) 曾玉華(仁)	1. 學生整隊、暖身 2. 紀錄各班學生跑步棒棒糖成績。 3. 協助各關主或紀錄者確認名單。 4. 關懷鼓勵班上學生完成任務。
攝影組	謝定哲	拍照攝影、成果彙整
場地布置及 視聽組	李嘉祥、王若竹、王致翔、	1. 依畢業典禮整體規劃 2. 長桌(桌布)一張置放獎牌。 3. 移動式音響架設

七、 獎勵辦法

(一)金泳士獎：通過跑步、跳繩及游泳 25 公尺者。

(二)銀泳士獎：通過跑步、跳繩及游泳 15 公尺者。

(三)挑戰極限獎：凡全程參與不自我放棄者，當天畢業餐會吃到飽。

八、 經費預算(列入畢業典禮經費概算表辦理)

品名	單位	數量	單價	總計	備註
獎牌	個	30	40	1200	由畢業典禮相關經費支用。
畢業餐會	式	1	5000	5000	
總計				6700	

九、 本計劃經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦單位

會核單位：

校長

學輔處

教務處：李采綾

梅媛媛

劉曉燕

總務處：林益誠

陳怡燕