

103 年 2 月份文康活動鐵人 3 項比賽

為了於寒假期間，訓練學生體力、肌力、耐力，提昇身體健壯、身心愉悅，並藉由體能鍛鍊及競賽，培養學生自尊及自信心，及自我磨練恆心、毅力並接軌國高中



體適能測驗內容，特舉辦男女師生馬拉松耐力賽、男生伏地挺身賽及男女仰臥起坐賽等鐵人 3 項活動。

首先登場的是馬拉松初賽，取成績男生前 9 名，女生前 6 名學生進入隔日的決賽，決賽時男生每人跑操場內側跑道 30 圈（約 5000 公尺），女生每人跑操場外側跑道 15 圈（約 3000 公尺）。接著男生的伏地挺身賽，由



裁判人員以吹哨方式進行，不計算時間，標準動作須為雙手彎曲，下巴須碰觸預先放置的牌子，胸部、腹部、大腿及膝蓋部位不得著地，屁股同時放低不得抬高，再以雙手伸直撐起。而仰臥起坐

也由裁判人員以吹哨方式進行，標準動作為由 1 人按壓著比賽人員腿部或腳部，比賽人員雙手抱頭或摀住雙耳，以手肘(肘關節)碰觸膝關節或大腿部，後肩部平躺著地後始計 1 下。

在頒獎時，院長特別讚揚參加鐵人 3 項比賽展現出堅持到底，不輕易放棄的學生，像馬拉松跑完全程、仰臥起坐及伏地挺身賽時，已在身體不停抖動下，仍靠著自我的期許，持續競賽；並指示將所創下的成績紀錄在榮譽榜上，男生馬拉松賽第一名成績 24 分 19 秒，女生為 17 分 8 秒，男生伏地挺身賽第一名成績為 1000 下，男生仰臥起坐賽第一名成績 2412 次，女生為 1000 次。哇!多麼另人敬佩的體能及毅力啊!

本活動辦理單位及電話：訓導科 04-8742111 分機 403