

## 上午賽程

時間	項目	時間	項目
08:00	國女 - 跳高決賽	10:20	高女 - 1500M 決賽
08:00	小男 - 鉛球決賽	10:30	高女 - 跳遠決賽
08:00	社女 - 標槍決賽	10:30	國男 - 1500M 決賽
08:00	社女 - 10000M 決賽	10:30	社女 - 跳高決賽
08:00	高女 - 10000M 決賽	10:40	國女 - 1500M 決賽
08:50	小男 - 60M 預賽	10:50	高男 - 400M 決賽
09:00	身障社女 - 標槍決賽	10:55	高女 - 400M 決賽
09:00	機關組趣味競賽 - 神射手	11:00	身障國女 - 跳遠決賽
09:00	學校組趣味競賽 - 神射手	11:00	身障小女 - 跳遠決賽
09:15	小女 - 60M 預賽	11:00	社女 - 400M 決賽
09:30	社男 - 三級跳遠決賽	11:05	社男 - 400M 決賽
09:30	高男 - 跳高決賽	11:10	國男 - 400M 決賽
09:40	身障小男 - 60M 決賽	11:15	國女 - 400M 決賽
09:45	身障小女 - 60M 決賽	11:25	國小男 - 4×200M 接力預賽
09:50	社女 - 1500M 決賽	11:45	國小女 - 4×200M 接力預賽
10:00	國男 - 鉛球決賽		
10:00	社男 - 1500M 決賽		
10:10	高男 - 1500M 決賽		

## 下午賽程

時間	項目	時間	項目
13:30	小女 - 跳遠決賽	16:20	身障社男 - 鉛球決賽
13:30	社男 - 標槍決賽	16:25	國男 - 200M 預賽
13:30	國男 - 跳高決賽	16:35	國女 - 200M 預賽
14:00	學校組趣味競賽 - 兩人三腳	16:45	小男 - 4×100M 接力決賽
14:00	機關組 - 同舟共渡	16:50	小女 - 4×100M 接力決賽
14:10	身障社男 - 標槍決賽	16:55	社男 - 4×100M 接力決賽
14:30	國女 - 鐵餅決賽	17:00	社女 - 4×100M 接力決賽
14:30	學校組趣味競賽 - 同舟共渡	17:05	高男 - 4×100M 接力決賽
14:30	機關組趣味競賽 - 兩人三腳	17:10	高女 - 4×100M 接力決賽
15:35	小男 - 200M 預賽	17:15	國男 - 4×100M 接力決賽
15:40	社男 - 鉛球決賽	17:20	國女 - 4×100M 接力決賽
15:50	小女 - 200M 預賽		
16:00	社女 - 200M 預賽		
16:15	社男 - 200M 預賽		

## 運動小常識-陸上運動抽筋處理方法

1. 立刻停止運動，坐下來或躺下來休息。
2. 自己設法或請他人協助，將抽筋的肌肉用持續、緩慢的力量加以伸展，使其達到應有的活動角度即可。
3. 輕微的按摩，使靜脈回流增加，以促進廢物排泄，但太用力的敲打、捏擠反而有害。
4. 若抽筋的時間較長，或以上述的方法不能立刻生效時，應迅速接受熱療。
5. 補充水分及鹽分。



嘎 U~ 嘎 U~

