

競賽項目及辦法-健走活動

- 活動對象：所有參與本次運動會之選手、帶隊人員、家長及陪伴者。
- 活動距離：約1.9公里。
- 活動路線：國立體育大學綜合體育館 → 體大二路 → 綜合體育館停車場(職能闖關A點) → 右轉體大一路 → 右轉體大三路 → 左轉體大二路 → 校徽廣場(職能闖關B點) → 右轉體大四路 → 右轉體大五路(職能闖關C點) → 左轉往射箭場 → 圓環(職能闖關D點) → 體大二路停車場(職能闖關E點) → 體大綜合體育館噴水池



➤ 職能闖關項目:

活動名稱	闖關方式
<p>A.誰是清潔王</p> <p>地點：綜合體育館停車場</p>	<p>➤ 闖關方式:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 關主將水噴在汽車任一位置，學生手持抹布將指定位置擦乾淨，即可過關。 <p>➤ 活動目的:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 藉由擦拭汽車的過程中可訓練到手部大、小肌群及手眼協調能力。 • 過程中能學習在日常生活中或未來職業所需之能力。
<p>B.誰是大力士</p> <p>地點：校徽廣場</p>	<p>➤ 闖關方式:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 將地上的沙包放上推車，將推車推至指定位置後，再將推車推回起點並將沙包放回原處，即可過關。 <p>➤ 活動目的:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 藉由搬沙包能訓練到手部大肌群。 • 藉由推推車能訓練其方向感。
<p>C.看誰比較快</p> <p>地點：體大五路</p>	<p>➤ 闖關方式</p> <ul style="list-style-type: none"> • 闖關者拿著掃把和畚箕至球池區，將關主指定顏色和數量的球掃進畚箕中，帶回起點倒入桶子裡，即可過關。 <p>➤ 活動目的</p> <ul style="list-style-type: none"> • 藉由活動訓練學生的掃地能力，以及手部大肌肉和小肌肉的運用。 • 藉由掃取指定顏色及數量的球，來增加學生的手眼協調的能力及對顏色及數字的認知能力。
<p>D.快遞先生</p> <p>地點：體大二路與三路交界處</p>	<p>➤ 闖關方式</p> <ul style="list-style-type: none"> • 闖關者將架子上關主指定數字箱子裡的包裹搬至對面架子上對應數字的箱子中，即可過關。 <p>➤ 活動目的</p> <ul style="list-style-type: none"> • 藉由活動能增加學生的認知能力，並學會將貨物擺放至正確的位置。 • 藉由搬運重物能訓練手部大肌群。
<p>E.同心協力</p> <p>地點：綜合體育館旁停車場</p>	<p>➤ 闖關方式</p> <ul style="list-style-type: none"> • 兩人一組將長桌搬至角錐處折返回到起點，即可過關。 <p>➤ 活動目的</p> <ul style="list-style-type: none"> • 藉由搬起長桌(重物)訓練手部大肌肉的運用。 • 藉由倆倆合作搬運，學習同儕互助的重要性。

競賽項目及辦法-羽球

- 比賽賽制：教職員組採團體賽制，高職智能障礙學生組採個人賽制。
- 個人賽細則：單打(高職智能障礙學生男子組、女子組，每校至多報名各二位學生)，循環賽制。
 - 預賽每場比一局，每局15分，於任一方達到8分時邊；決賽每場比一局，每局21分，於任一方達到11分時換邊。
 - 比賽規則採國際羽聯現行規則。
 - 原則上採分組循環賽制，以勝場數決定名次，勝場數相同則比總得分。
 - 學生組循環賽每組取一名晉級決賽，決賽則採單淘汰制。
- 教職員(含校長)團體賽細則：雙打，循環賽制。
 - 預賽採三點總分制，每點以21分計算，於任一方達到11分時換邊，不加分。平分者以2勝點為勝，該場勝者得兩分，負者得一分，勝場數相同則比總得分；各分組取兩名晉級，決賽則採單淘汰制。
 - 出賽順序：男雙組、女雙組、混雙組。
 - 每場比賽出賽前依照此順序填寫出賽單。
 - 比賽規則採國際羽聯現行規則。
 - 去年前3名隊伍為種子隊，地主隊為第4種子(無地主隊則由第四名遞補)。
 - 決賽取八名，打淘汰制。
- 獎勵方式：學生男、女子組皆取前四名頒發獎牌；教職員組取前四名頒發獎盃。
- 不服從裁判之判決及不遵守規程者，得取消比賽資格。

競賽項目及辦法-地板滾球

➤ 競賽組別：

- 智能障礙組：持身心障礙手冊(證明)或鑑輔會證明，類別以智能障礙、自閉症等為主之身心障礙學生。
- 腦性麻痺組：因腦傷引起或其他傷害，持身心障礙手冊(證明)或鑑輔會證明，類別為多重障礙或腦性麻痺之學。
- 肢體障礙組：持身心障礙手冊(證明)或鑑輔會證明，類別以肢體障礙為主之學生。
- 視覺障礙組：持身心障礙手冊(證明)或鑑輔會證明，類別為視障之學生。

➤ 參賽限制：

- 各組競賽以團體賽方式進行，每隊須報名5位選手(含2位候補)。
- 每一個單位每一個競賽組別，限報名二隊(學校名稱A、B隊)，依報名順序，額滿為止。
- 每一位選手以參加一個競賽組別為限，不得重複報名。
- 比賽中參賽選手皆不可使用輔具(軌道)，請選手自行評估報名。

➤ 比賽制度：預賽打四局，每局三分鐘，每一場次三十分鐘，晉級賽打滿六局，每局三分鐘，每場場次時間為一小時(比賽、休息)。

➤ 若面臨決勝局:將白球放於田字中，紅、藍隊各丟一球決勝負。

➤ 獎勵方式：各組取前四名頒發獎牌。

競賽項目及辦法-桌球

- 比賽分組：教職員男子組、女子組，高職智能障礙學生男子組、女子組(每校至多報名各二位學生)。
- 比賽制度：
 - 採個人賽，學生組預、決賽均採3局2勝制；教職員組預賽採3局2勝制，決賽則採5局3勝制。
 - 5人以下(含)採循環賽制決賽；6人以上(含)預賽採分組循環賽制，決賽採循環賽制，預賽成績保留。
- 循環賽計分：
 - 以2：0獲勝得3分，敗者得0分；以2：1獲勝得2分，敗者得1分。
 - 2人積分相同時，以該2人比賽之勝隊獲勝
 - 3人以上(含3隊)積分相等時，該相關隊比賽時勝局數總和除以負局數總和之商數決定之，再相同時，以該相關隊比賽時得分總和除以失分總和之商數決定之。
 - 凡中途棄權退賽者，不予列入名次，其已賽之結果均不予計算。
- 比賽規則：採用中華民國桌球協會審訂採行之最新規則；規則中如有未盡事宜，以審判委員會議之決議為最終判決。
- 器材設備：比賽用球及球桌採用中華民國桌球協會審查合格之比賽球及球桌。
- 獎勵方式：學生組(男子組/女子組)各取前四名頒發獎牌、教職員組(男子組/女子組)各取前四名頒發獎盃。
- 不服從裁判之判決及不遵守規程者，得取消比賽資格。

競賽項目及辦法-八人制拔河

- 報名人數：男生四人、女生兩人、教職員兩人，報名選手每隊十二人（含後補四人）為限。
- 比賽地點：漢堡館外環道
- 比賽規則：採用中華民國拔河運動協會審定公佈之最新拔河規則。
- 比賽制度：五隊(含)以下採循環賽，六隊(含)以上採雙淘汰賽制，十隊(含)以上採單淘汰賽制。
- 比賽細則：
 - 雙方勝負之判定：以將對方離繩子中央4公尺之標誌拉至地上之中心線，即為勝負之判定。
 - 如有一隊因犯規而被「注意」兩次後，再被「警告」兩次，如有第三次的「警告」則要被判失格。
 - 拔河比賽十個犯規動作：坐姿犯規、划繩犯規、爬繩犯規、貼身犯規、夾持犯規、鎖繩犯規、違反握繩法、越線犯規、滯留蹲姿犯規、後位違反握繩法。
 - 每場採三局二勝制，不限時。若以循環賽或分組循環賽，則以累計積分判定名次。若兩隊積分相同，則以勝隊為勝；如三隊積分相同，則以三隊相關賽程之體重總和比較，輕者為勝。如仍無法分出勝負，則再重賽一場。
 - 選手不能戴手套或防滑用具，惟手受傷包紮後經裁判認可使得下場比賽。
- 比賽用繩：採用中華民國拔河運動協會審定合格之拔河繩。
- 比賽服裝：為避免手臂及頸部擦傷，選手請儘量穿著有領長袖運動衫，並力求整齊，所有選手一律穿一般運動鞋。
- 比賽中選手應注意事項：
 - 賽前教練須了解選手狀況，有以下情形嚴禁出賽:心臟病、氣喘、高血壓、習慣性脫白…等，不適激烈運動者。
 - 賽前要让選手充分了解正確握繩法與各項規則、裁判動作及口令。
 - 所有選手出賽前須能充分熱身及全身伸展，以減少運動傷害之發生。
 - 所有選手須著長袖運動衫，「後位」須著長袖運動衫及護肩、安全帽等配備
 - 開賽前選手須取適當間距，「後位」也須站在端線，以防退倒受傷。
 - 開賽前兩隊選手，在裁判「拉緊」口令下適當用力，嚴禁鬆繩狀態時開始比賽，以免瞬間用力使繩子斷裂或繩子上彈使選手受傷。
 - 握繩雙手手掌向上握緊繩子，不得成八字形纏繞雙手，以免扭傷。
 - 比賽過程中不得故意放開繩子使對手跌倒受傷。
 - 比賽中「教練」除現場指導攻守外，也要注意選手動作是否正確，並協助安全維護。
 - 比賽後教練要注意選手是否用力過度而有異樣或有休克情形。各隊也須自備急救用品，以備不時之需。
 - 比賽前裁判必須檢視繩子是有異樣，有懷疑立即更換合適之繩子。
 - 比賽前裁判必須檢視所有選手動作是否安全及正確，並檢查「後位」安全帽扣環是否有扣好。
- 獎勵方式：取前四名將頒發獎盃。