

淡江大學71週年校慶體適能趣味競賽規程

一、宗旨：推動校園運動風氣，提升健康體適能，增進身心健康及培養積極進取精神。

二、主辦單位：體育事務處

三、協辦單位：學生事務處衛生保健組

四、比賽時間：110年12月8日(星期三)上午10:00~下午14:00

五、比賽地點：淡水校園田徑場(雨備：紹謨紀念體育館7樓)

六、參加資格：

(一) 凡本校當學期註冊在學學生均可報名參加。

(二) 自由組隊，每隊8人，男、女各4人，每人限報一隊(男生不足可由女生替代)。

七、競賽項目與內容：

活動名稱	競賽內容
手忙腳亂	一、手忙腳亂(手眼協調、肌力、團隊合作) (一)參賽人數：每隊8人。 (二)器材：排球、足球、籃球、抗力球各1顆。 (三)比賽分法及規則： 1.本項目採計時決賽，以時間較少者為優勝。 2.以兩人三腳方式前進，並須將排球、足球、籃球及抗力球以任何形式帶著完成折返。 3.每組須由A點移動至B點後折返回A點將球交給下一組，A-B距離為15公尺。 4.若球掉落，需立即停止，待將球撿回並夾好後繼續出發，如因球掉落而有往前之不當得利行為，裁判有權要求比賽隊伍回到指定之地點開始。 5.成績相同時再加賽1次。
蜻蜓點水	三、蜻蜓點水(肌力、柔軟) (一)參賽人數：每隊8人。 (二)器材：每隊呼拉圈2個。 (三)比賽分法及規則： 1.本項目採計時決賽，以時間較少者為優勝。 2.二人一組共有4組，每組一人負責擺置呼拉圈，另一人須雙腳跳進地上擺放之呼拉圈內，如有踩到圈外之情形者視同違例，需重回上一步跳。 3.由A點移動至B點。A-B距離為15公尺，到達B點後折返回到起點將呼拉圈交給下一組。 4.全組皆完成折返時停錶。
飛躍71	四、飛躍71(協調性、團隊合作) (一)參賽人數：每隊8人，由2人持繩，6人跳繩。

	<p>(二)跳71圈，採計時決賽，完成後計算所費時間，比賽時間以3分鐘為限。</p> <p>(三)若有同時間者，採加賽20秒計次，跳的圈數多者勝，若再平手，則由大會裁判長抽籤決定。</p>
勁爆九宮格	<p>五、勁爆九宮格(準確度)</p> <p>(一)參賽人數：每隊 8 人。</p> <p>(二)器材：每隊網球 40 顆。</p> <p>(三)比賽分法及規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每人 5 球，擊中九宮格得 1 分，以 8 人投中片數總和排名。 2.每次 1 人上場投擲，每隊投擲時間以 3 分鐘為限，若超過規定時間則終止計分。 3.九宮格距離：9 公尺。 4.若有同分者，由各隊指派 1 人參加 PK 賽，每次 PK 投擲 3 球，分數高者為勝，再相同則再延長一次 PK 賽，若再相同，則由大會裁判長抽籤決定。

八、報名手續：

(一) 點選71週年校慶體適能趣味競賽【[報名連結](#)】，登入後，依說明填寫報名人員資料並提交。

(二) 報名日期自即日起至 110 年 12 月 1 日(週三)12 時止。

(三) 報名截止前皆可以先前報名登入之google帳號重新登入，進行人員資料修改。

九、賽程公佈：110年12月3日(星期五)公布於體育事務處網站、粉絲專頁。

十、競賽辦法：

(一) 各項競賽於賽前10分鐘至比賽場地檢錄(檢錄未到者以棄權論)。

(二) 報名隊伍若不足8隊，比賽取消辦理。

十一、獎懲辦法：

(一) 前六名頒發獎金。

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
項目						
趣味競賽	3,000元	2,000元	1,500元	1000元	800元	500元

(二) 凡參與校內運動競賽(新生盃、運動會、校長盃、水運會、院際盃、足球賽等)獲獎同學(以報名表名單為主)皆可獲得「通識課程自主學習微學分」0.2學分(累加至多2學分)。

(三) 參賽時請攜帶學生證備查。經發現有冒名頂替或違反運動道德者，取消參加資格，送學生獎懲委員會議處。

十二、本規程由體育事務處訂定，如有未盡事宜，得由本處修訂公布之。