

淡江大學 71 週年

校慶運動大會體適能趣味競賽 秩序冊



中 華 民 國 1 1 0 年 1 2 月 0 8 日

目 次

大會組織.....	1
籌備委員會.....	2
大會工作人員.....	3
運動員須知.....	4
競賽規程.....	5
比賽時間程序表.....	8
報名隊伍分組表.....	9
裁判配置表.....	10

大會組織

會長

葛煥昭

副會長

何啟東 莊希豐 王高成 林志鴻

顧問

劉艾華	張炳煌	張德文	林呈蓉	施增廉	李宗翰
蔡宗儒	吳萬寶	潘慧玲	包正豪	楊立人	王鴻展
林俊宏	武士戎	蕭瑞祥	林宜男	林谷峻	宋雪芳
郭經華	邱建良	彭春陽	陳小雀		

籌備委員會

主任委員

陳逸政

副主任委員

黃谷臣

委 員

蕭淑芬	洪建智	王元聖	陳怡穎	洪敦賓
覃素莉	張弓弘	林素婷	楊總成	劉宗德
王誼邦	雷小娟	陳天文	黃貴樹	陳瑞辰

審判委員會

召集人

蕭淑芬

委 員

洪建智	王元聖	陳怡穎	洪敦賓	覃素莉
張弓弘				

71 週年校慶運動大會體適能趣味競賽工作人員

總幹事：陳逸政

副總幹事：黃谷臣

執行秘書：陳建樺

報告組組長：范姜逸敏

組員：蔡慧敏

裁判組組長：黃貴樹

組員：張嘉雄、陳凱智

競賽組組長：陳天文

組員：吳詩薇、王豐家

紀錄組組長：蔡忻林

組員：郭馥滋

獎品組組長：雷小娟

組員：李欣靜、吳淑菁

總務組組長：羅少鈞

組員：劉哲男

場地器材組組長：黃子榮

組員：羅少鈞(兼)、蕭均惠、張叔芬、陳鳳珠

醫務組組長：談遠安

組員：王瑞津、吳燕莉

攝影組組長：陳文和

服務組組長：謝豐宇

檢錄組組長：楊總成

組員：陳瑞辰、趙曉雯、謝豐宇(兼)、潘定均

體適能趣味競賽組長：王誼邦

裁判：黃貴樹(兼)、陳天文(兼)、陳瑞辰(兼)、趙曉雯(兼)、謝豐宇(兼)、
張嘉雄(兼)、李欣靜(兼)、潘定均(兼)、陳文和(兼)、郭馥滋(兼)、
陳凱智(兼)、黃子榮(兼)、吳詩薇(兼)、王豐家(兼)、羅瑋勻

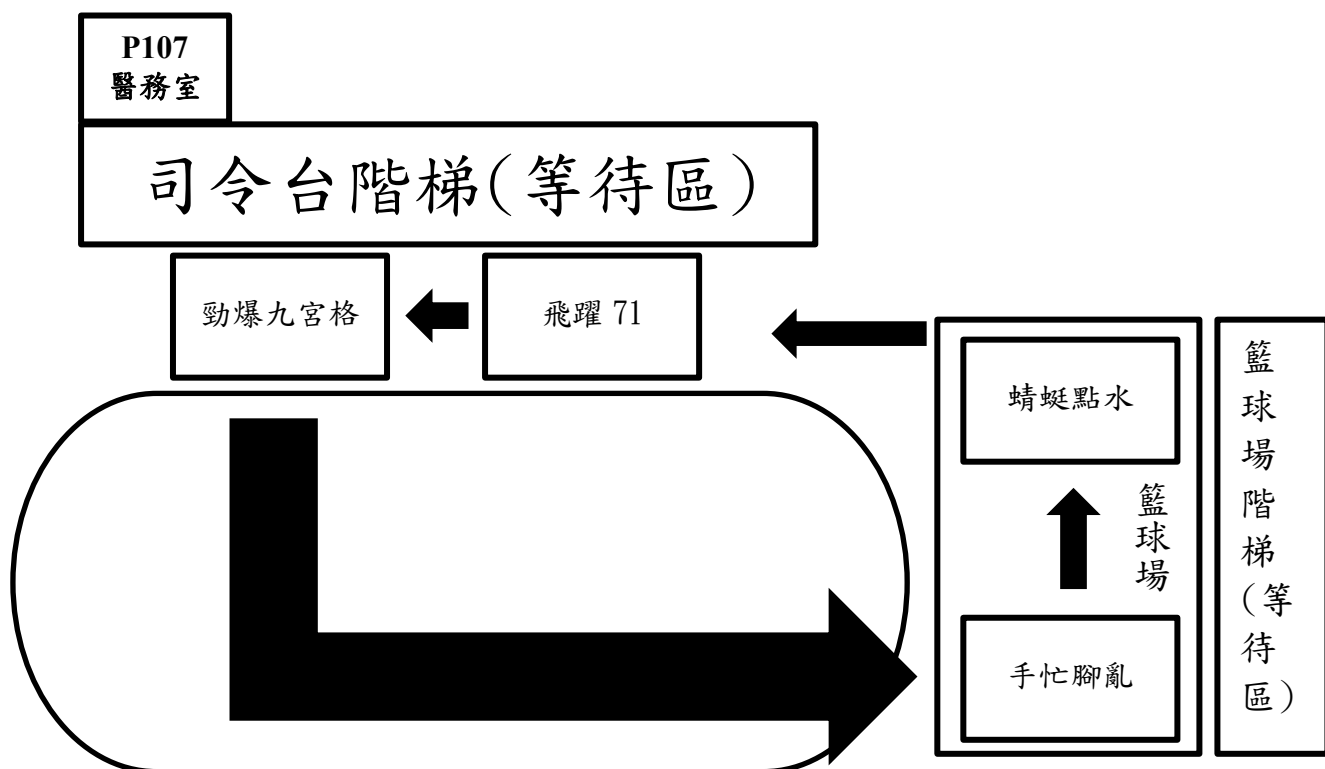
運動員須知

參加比賽之運動員除應遵守競賽規程之規定外，另應注意下列有關事項：

1. 運動員須於規定比賽**前二十分鐘**自行到達檢錄處等候點名。檢錄處於各趣味競賽場地。
2. 比賽當日不接受現場報名，報名未檢錄者，視同放棄。
3. 各項比賽時間均在秩序冊內明確規定，若大會臨時更改提前或延後比賽時，則以大會報告員口頭報告為準。
4. 所有隊伍皆完成趣味競賽項目後統一進行頒獎，各項目前 6 名優勝隊伍，聽候大會報告員之報告到司令台前領獎。
5. 遇有特殊情形，未經規定者，須受裁判及大會職員之指導。

校慶運動大會競賽場地配置圖

註：黑色箭頭為各組移動之順序



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	常見犯規	處理與罰則
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。 2.兩人一組，須全程維持身體接觸方式前進，同時攜帶排球、足球、籃球及抗力球完成折返(不限形式)。 3.每組須由A點移動至B點後折返回A點並將球交給下一組，A-B距離為15公尺。 4.中途掉球，需立即停止並返回起點/折返點重新出發。 5.若有同時間者，以抽籤決定之。	1.中途掉球 2.中途兩人完全脫離未能維持身體接觸狀態 3.未完全通過起點即交棒 注意事項： 1.因採計時決賽，須兩人連球完全通過終點後停錶計時。 2.計時單位取至百分之一秒。	1.違例，須返回起點/折返點重新出發(如已通過折返點則由折返點出發)。 2.違例，須返回起點/折返點重新出發(如已通過折返點則由折返點出發)。 3.違例，須返回折返點重新出發
蜻蜓點水	二、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。 2.兩人一組，一人負責於地面擺置呼拉圈，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，需立即停止並返回起點/折返點重新出發。	1.單腳跨跳 2.未完全通過折返點即折返 3.未完全通過起點即交棒	1.違例，須返回起點/折返點重新出發(如已通過折返點則由折返點出發)。 2.違例，須返回起點重新出發。 3.違例，須返回折返點重新出發

	返點重新出發。 3.由 A 點移動至 B 點。A-B 距離為 15 公尺，有一呼拉圈完全通過 B 點後即可折返，有一呼拉圈完全通過起點後，即可將呼拉圈交給下一組。 4.全組皆完成折返時通過起點後停錶計時。 5.若有同時間者，以抽籤決定之。	注意事項: 1.因採計時決賽，須有一呼拉圈完全通過終點後才停錶計時。 2.計時單位取至百分之一秒。 3.須雙腳完全踩入圈內才可跳下一個。	
飛躍 71	三、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。 (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。 (三)若有同時間者，以抽籤決定之。	注意事項: 1.本項目限時3分鐘完成，如有逾時者成績不予採計! 2.碼表計時取至百分位數。 3.以跳繩橫越頭頂即紀錄1次，最快完成71圈者獲勝。	
勁爆九宮格	四、勁爆九宮格(準確度) (一)參賽人數：每隊 8 人。 (二)器材：每隊網球 40 顆。 (三)比賽分法及規則： 1.每人限投 5 球，擊落九宮格門片得 1 分，投擲時間以 3 分鐘為限，以 8 人投中片數總和排名；3 分鐘內擊落 9 片者，以完成時間先後排名。 2.九宮格距離：9 公尺。 3.若有同分者，以抽籤決定之。	1.重複投球 2.擊中門片後反彈又蓋回	1.每人限投 5 球，如有發現重複投球者，該組取消資格! 2.以門片完全脫離始得計算擊中數，如因彈回則不計入擊中數。

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) **每項目前六名**頒發獎金。

名次 項目	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
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。

淡江大學71週年校慶樂齡運動會競賽規程

一、宗旨：為落實在地深耕，實踐大學社會責任，希望能服務在地居民，並推動樂齡運動風氣，提升健康體適能，增進身心健康，建立良好互動。

二、主辦單位：體育事務處

三、活動時間：110年12月8日(星期三)10時至12時

四、活動地點：淡水校園田徑場(雨備：紹謨紀念體育館7樓)

五、參加資格：

(一)曾參與本校樂齡運動班之學員或本校退休人員，可自行組隊報名。

(二)曾合作過之里辦公室、社區據點等代表單位，組隊提出報名申請(每單位至多報名1-2組)。

(三)每隊8名，至多收10隊，額滿為止。

六、活動內容：青銀共樂趣味競賽，將由主辦單位安排學生與樂齡隊員合作競賽。

活動名稱	競賽內容
兩人一球 (青銀共樂)	一、兩人一球(協調、平衡、團隊合作) (一)參賽人數：每隊16人(8位學生、8位長者)。 (二)器材：大抗力球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.須將抗力球同時接觸兩人之身體任何部位，唯手掌(含手心、手背)不得觸球，移動行進完成折返。 3.每組由A點移動至B點後，折返回A點將球交給下一組，距離為7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。
跨圈圈 (青銀共樂)	二、跨圈圈(肌力、柔軟) (一)參賽人數：每隊16人(8位學生、8位長者)。 (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。 2.兩人一組共有7組，每組年少者負責擺置呼拉圈，年長者須跨進地上擺放之呼拉圈內，如有踩到圈外之情形者視同違例，需重回上一步跨跳。 3.每組須由A點移動至B點後，折返回A點將呼拉圈交給下一組，距離為7公尺。
勁爆 九宮格 (樂齡組)	三、勁爆九宮格(肌力、準確度) (一)參賽人數：每隊8人(8位長者)。 (二)器材：每隊網球40顆。 (三)比賽分法及規則： 1.每人限投5球，擊落九宮格門片得1分，投擲時間以3分鐘為限，以8人投中片數總和排名；3分鐘內擊落9片者，以完成時間先後排名。 2.九宮格距離：6公尺。 3.若有同分者，以抽籤決定之。

七、報名手續：點選【[報名連結](#)】，登入後依說明填寫相關資料提交。

即日起，請盡快上網報名，預定隊數額滿，將關閉報名系統。

八、活動獎勵：趣味競賽各項目前三名者，頒發獎品。

71 週年校慶運動大會比賽時間程序表

開幕典禮 10:20

12 月 8 日 (星期三 上午)

趣味競賽

(請直接到比賽場地進行檢錄)

1. 趣味競賽-手忙腳亂 A 組(共 11 隊分 2 組)	10:30
2. 趣味競賽-蜻蜓點水 B 組(共 12 隊分 2 組)	10:30
3. 趣味競賽-飛躍 71C 組(共 11 隊分 2 組)	10:30
4. 趣味競賽-勁爆九宮格 D 組(共 11 隊分 2 組)	10:30
5. 樂齡組-趣味競賽-勁爆九宮格(共 11 隊分 2 組)	10:40
6. 趣味競賽-手忙腳亂 D 組(共 11 隊分 2 組)	10:50
7. 趣味競賽-蜻蜓點水 A 組(共 11 隊分 2 組)	10:50
8. 趣味競賽-飛躍 71B 組(共 12 隊分 2 組)	10:50
9. 趣味競賽-勁爆九宮格 C 組(共 11 隊分 2 組)	10:50
10. 樂齡組-趣味競賽-兩人一球(共 11 隊分 2 組)	11:00
11. 趣味競賽-手忙腳亂 C 組(共 11 隊分 2 組)	11:10
12. 趣味競賽-蜻蜓點水 D 組(共 11 隊分 2 組)	11:10
13. 趣味競賽-飛躍 71A 組(共 11 隊分 2 組)	11:10
14. 趣味競賽-勁爆九宮格 B 組(共 12 隊分 2 組)	11:10
15. 樂齡組-趣味競賽-蜻蜓點水(共 11 隊分 2 組)	11:20
16. 趣味競賽-手忙腳亂 B 組(共 12 隊分 2 組)	11:30
17. 趣味競賽-蜻蜓點水 C 組(共 11 隊分 2 組)	11:30
18. 趣味競賽-飛躍 71D 組(共 11 隊分 2 組)	11:30
19. 趣味競賽-勁爆九宮格 A 組(共 11 隊分 2 組)	11:30

分組表

組別	隊伍名稱	組別	隊伍名稱
A1	淡江泳隊-劍魚	C1	校女籃老人組
	零負評男神隊		經濟人王
	晚餐吃什麼		主要是來拿錢
	全糖主義使者		淡江泳隊-鯊魚
	不想游泳		高玩家家酒
	冠軍我們啦		搶錢囉
A2	BB 小寶子	C2	FCCRM
	體育不要被當		校女排 A
	氣再來		校女排 B
	跆拳道隊		啊 愛情的毒藥
	沒長姐的小孩		班長的油豆腐
B1	淡江泳隊-海豚	D1	校女籃鐵餅王
	威丟撒清摳		校女籃新生兒
	大翔的小奕雞		校女籃顏值組
	藍教授與助教		四四順心
	紅燈停綠燈行		巴拉巴拉巴
	我要三千塊		好想要六個字
B2	一八八灌不到	D2	立志不筆試
	建築系來亂的		甜蜜敗家男孩
	八個人		第三組
	放假到年底		揪芭比
	建五設五		隊長在哪兒！

裁判配置表

趣味競賽各工作小組留置人力：

報告組：范姜逸敏

紀錄組：蔡忻林

獎品組：雷小娟

趣味競賽裁判分組

(一)手忙腳亂：

小組長：黃貴樹

紀錄：吳詩薇

裁判：黃貴樹、吳詩薇、陳瑞辰、潘定鈞、王豐家、劉宗德

工讀生：

(二)蜻蜓點水：

小組長：張嘉雄

紀錄：趙曉雯

裁判：張嘉雄、趙曉雯、陳建樺、黃子榮、郭馥滋、王誼邦

工讀生：

(三)飛躍 71：

小組長：林素婷

記錄：蔡慧敏

裁判：林素婷、陳文和、蔡慧敏、黃谷臣

工讀生：

(四)勁爆九宮格：

小組長：楊總成

記錄：李欣靜

裁判：楊總成、陳天文、李欣靜、羅塘勻

工讀生：

機動支援：雷小娟、蔡忻林

校外上課：謝豐宇、陳凱智、王元聖