

康寧學校財團法人康寧大學台北校區

105 年運動會實施計畫

壹、宗旨：為提高本校全體教職員生參與運動的興趣，藉以提升基本體能及培養團體榮譽感，以達身心健全發展，文武合一之教育理念，特舉辦運動會。

貳、主辦單位：體育室

參、協辦單位：學務處、總務處、教務處、祕書室、通識中心

肆、報名方法：自2月24日起至4月11日(星期一)截止，一律採線上報名。

法式滾球報名至3月11日止

團體跳繩項目報名至4/1止

(首頁→學生/教職員→競賽報名系統)。

伍、比賽時間：法式滾球比賽:3月16日~3月30日15:20~18:00(詳細時間另行公告於賽程表中)

團體跳繩計時賽：4月6日(星期三)下午15:20~17:10

其他項目競賽：運動當天4月30日(星期六)上午8:00至下午17:00，補假日6月4日(星期六，原訂為補班補上課日)

陸、比賽地點：內湖高工(各班級請指派掌旗之同學以及喊口號同學參加預演，預演時間另行通知)

柒、參加對象：全校師生

捌、分組：

一、學生班級：全校(日夜間部、假日專班、大學部、國軍班)以班為單位組隊參加。

二、教職員組：

(一)教務處、夜間部、祕書室、人事室

(二)通識中心、學務處、進修推廣處

(三)總務處.會計室.健管科,研發處

(四)動畫科,幼保科.

(五)企管科.資管科,資圖中心

(六) 護理科. 應外科. 教官室、視光科

玖、比賽項目

一、學生部分

(一) 徑賽

1. 男子組：100M、200M、1600M、4*100M接力。
2. 女子組：100M、200M、800M、4*100M接力、20人大隊接力。
3. 男女混合組：20人大隊接力(男生8人，女生12人)

(二) 趣味競賽：1. 團體跳繩計時賽(男女混合組、女子組)

2. 趣味競賽(男女混合組、女子組)

3. 10人11腳趣味競賽(男女混合組、女子組)

(三) 球 賽：法式滾球女子團體錦標賽(雙人組)

二、教職員部分

(一) 徑 賽：1. 8人大隊接力(男女各4人)

2. 1600M(不分男女)

3. 100M競賽(男子組、女子組)

(二) 趣味競賽：1. 趣味競賽(不分男女，每隊6人)

2. 團體跳繩計時賽(不分男女，5人一隊)

壹拾、精神總錦標

包含開幕進場表演、班級報名狀況及比賽成績綜合評定。

精神總錦標=進場表演得分+報名狀況積分+競賽成績積分+出缺席狀況得分-棄權扣分積分

進場表演與精神表現30分(含整體服裝儀容10分)。

一、出缺席狀況與額外加減分

1. 依班級參與開閉幕出席狀況給分，全員到齊者為20分，少一位扣0.5分。
2. 額外加減分：由教官隨時抽點班級點名進行加減分之動作。

二、個人及團體項目得獎積分：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
個人積分	10分	8分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
團體積分	20分	16分	12分	10分	8分	6分	4分	2分
400M接力/ 法式滾球	16分	14分	12分	10分	8分	6分	4分	2分

三、 報名各項競賽給分如下：

1. 男女個人項目，每報一名得積分1.5分，**每班每項最多2名積分。**
2. 男生個人1600M/女生個人800M：每班每組最多報1名，每位得積分3分，每班最多1名積分。
3. 400M接力，每班限報一隊得積分4分，**各報名男子組與女子組的班級，僅算1隊的積分。**
4. 大隊接力，每班限報一隊得積分10分。
5. 團體跳繩趣味競賽，每班最多2隊，得積分8分(僅計一隊)。
6. 趣味競賽，每班限報1隊，得積分10分。
7. 10人11腳趣味競賽，每班限報1隊，得積分10分。
8. 法式滾球比賽，每班最多2隊，額滿為止，一年級需派隊參加，每班計1隊積分，得積分3分。
9. **四五年級、二專、夜間部與假日專班，報名競賽積分*1.5倍。**

四、 報名後無故棄權比賽者，扣個人扣積分2分，團體扣12分，法式滾球扣4分。

壹拾壹、比賽項目競賽規程：

類型	項目	男子組	女子組	男女混合	教職員	指定參加對象	各組最低參賽隊數	各項滿額隊數	各組限報隊數
入場表演	進場表演					全部師生	-	-	
徑賽	100m(個人)	●	●		●	五專一二三年級 其餘年級自由報名	12	-	2
	200m(個人)	●	●			自由報名	6	24	1
	800m(個人)		●			自由報名	6	24	1
	1600m(個人)	●			●	自由報名	6	24	1
	400m 接力(團體)	●	●			自由報名	6	24	1
	20 人大隊接力 (下午)		●	●		五專一二三年級, 其餘年級自由報名	12	-	1
	8 人教職員大隊接力(男 4, 女 4)				●	教職員組 (自由報名)	3	6	1
球賽	法式滾球錦標賽		●			五專一年級 其餘年級自由報名	12	24	2
趣味競賽	團體跳繩計時賽 (校內比賽, 4/1)		●	●		五專一二三年級 其餘自由報名	12	20	2

類型	項目	男子組	女子組	男女混合	教職員	指定參加對象	各組最低參賽隊數	各項滿額隊數	各組限報隊數
	團體跳繩計時賽 (不限男女5人, 上午)				●	教職員組 (自由報名)	3	6	1
	10人11腳(下午)		●	●		, 五專一二三年級 其餘年級自由報名	12	-	1
	體能趣味競賽(上午, 每隊12人, 男女混合組男女各6人)		●	●		五專一二三年級 其餘年級自由報名	16	-	1
	體能趣味競賽競賽 (上午, 教職員組6人)				●	教職員組 (自由報名)	16	-	1

※各隊請隨時注意賽程，並於賽前30分鐘前辦理檢錄，如比賽時間有更動，以大會公告為準。

※未指定參加項目的年級均以班為單位採自由報名參加。

※限額項目，以報名順序額滿為止。

※由於賽程時間緊湊，跑步項目請勿一人參與多項，以免體力負荷過大，造成危險。

※各項比賽皆由體育室排定，不另行抽籤。

壹拾貳、獎勵

一、個人獎項前三名頒發獎牌乙面、獎狀乙幀，禮品乙份，四至六名頒發

獎狀乙幀，禮品乙份，教職員個人項目頒發獎狀乙幀，禮品乙份。

二、團體項目比賽前六名頒發錦旗乙面、獎狀乙幀、獎品乙份。

三、精神總錦標頒發前六名

(一) 學生組

第一名頒發錦旗乙面，獎金1萬2,000元

第二名頒發錦旗乙面，獎金1萬元

第三名頒發錦旗乙面，獎金8,000元

第四名頒發錦旗乙面，獎金6,000元

第五名頒發錦旗乙面，獎金4,000元

第六名頒發錦旗乙面，獎金3,000元

(二) 夜間部(含假日專班)

參賽班級數不足4班，併入日間部學生組

參賽班級數4~5班以下取前二名獎勵，超過6班，取前三名獎勵

第一名頒發錦旗乙面，獎金4,000元

第二名頒發錦旗乙面，獎金3,000元

第三名頒發錦旗乙面，獎金2,000元

(三) 教職員組：前三名頒發錦旗乙面，禮品乙份。(不足3隊報名取消獎勵，三隊取1名獎勵)

壹拾參、其他注意事項

- 一、 運動會當日全體一律著運動服及運動鞋，並列入精神總錦標評分。
- 二、 各項競賽規定，請參考秩序冊，並請隨時注意各項賽程時間，提前30分鐘至比賽場地檢錄，如時間有更動以大會宣布時間為準。
- 三、 大隊接力賽嚴禁穿釘鞋，個人項目則自行決定之。
- 四、 如有心肺疾病或醫師告知不可參與激烈競賽者，嚴禁參與競賽。
- 五、 請於賽前自行熱身，以避免運動傷害。
- 六、 運動會為全校性重大活動及視同正式上課，凡無故缺席者，並依校規記過處分。
- 七、 五專一至三年級未依規定報名參加指定項目者，除扣除精神總錦標成績外，另該班體育股長及副體育股長處以愛校服務2次(以每項目計)，已報名後未出賽者，由該班代表人愛校服務2次，委由衛保組統一分配處理。
- 八、 請注意要補足團體項目後補人數，因未報滿後補人數導致人數不足無法比賽時，由正副體育股長罰以愛校服務2次。
- 九、 獲各項競賽前六名者，導師可敘嘉獎1次。

壹拾肆、申訴

- 一、 在規則上有明文規定或同等意義之註明者，須以裁判長之判決為終決，不得提出異議。
- 二、 各隊如尚有疑義，應提書面申訴書經領隊(導師)簽名蓋章後，於該項比賽結束後一小時內，向審判委員會提出，並以該會之議決為終結。
- 三、 申訴事件不得影響閉幕典禮行程，若申訴案無法即使議決，得延至校內後續再進行。

壹拾伍、本規程如有未盡事宜，得由大會隨時修訂公佈之。

大會進場表演競賽規程

- 四、宗 旨：為展現班級活力、加強學生之間團結合作以及體會團隊精神之重要，並能促進師生情感，帶動運動會整體氣氛。
- 五、參加對象：全校師生，依班級順序進場(請導師與班級進場)。
- 六、比賽地點：內湖高工田徑場。
- 七、比賽時間：105 年 4 月 30 日(星期六)。
- 八、比賽方式：每班依科別順序(低至高年級)進場，在行進間進行班級口號以動作的表演，展現班級活力。行進間至司令台前表演內容包含：
 - 1. 班級服裝造形(含班級牌)
 - 2. 班級動作、隊形編排與整體表現
- 九、計分方式:滿分為 30 分，最後得分納入精神總錦標計算。
 - 1. 服裝造形:10 分
 - 2. 口號、動作、隊形編排及整體精神表現 20 分
- 十、裁 判:由學務長、體育教師2人或來賓共三位進行評分工作。
- 十一、 本競賽辦法如有未盡事宜得由大會隨時修訂公布之。

田徑競賽規程

一、宗旨：為展現班級活力、加強學生之間團結合作以及體會團隊精神之重要，並能促進師生情感，帶動運動會整體氣氛。

二、競賽時間：105年4月30日（星期六），賽程表：請詳閱秩序冊或體育室網頁公告。

三、競賽地點：內湖高工田徑場。

四、參加資格：1. 凡本校在籍之日夜間部學生均可報名參加 2. 本校教職員工

五、競賽項目：

（一）個人賽：報名以班為單位，100m與200m參加選手不得重覆。

1. 男子組：

（1）100公尺。（五專一二三年級，以班為單位，每班派二名參加，高年級、二專夜間部及大學部同學自由報名）

（2）200公尺。（自由參加，每班最多報1名，限額24名，依報名順序額滿為止，最低參賽人數6人，不足取消比賽）

（3）1600公尺。（自由參加，每班最多報1名，名額24名，依報名順序額滿為止，最低參賽人數6人，不足取消比賽）

2. 女子組：

（1）100公尺。（五專一二三年級，以班為單位，每班派二名參加，高年級、二專夜間部及大學部同學自由報名）

（2）200公尺。（自由參加，每班最多報1名，限額24名，依報名順序額滿為止，最低參賽人數6人，不足取消比賽）

（3）800公尺。（自由參加，每班最多報1名，限額24名，依報名順序額滿為止，最低參賽人數6人，不足取消比賽）

3. 教職員組：

（1）教職員組1600公尺跑（自由報名，最低參賽人數4人，不足取消比賽）

（2）男子組及女子組100公尺跑（自由報名，各組最低參賽人數4人，不足取消比賽）

（二）團體賽：

1. 4*100M接力(4人)，分為女子組與男子組，自由報名，每班每組限

報1隊，各組不足6隊取消比賽。

2. 大隊接力(20人)，分為女子組與男女混合組(男生8人女生12人)，五專一至三年級為必須參加班級，**每班以1隊為限，男生不足8人之班級，請報名女子組，若無把握當日男生可8人出賽者，請改報女子組。**
3. 教職員工組大隊接力每隊10人，女生5個，男生5個(不可以以學生替代)。

六、競賽規則：

- (一) 100M、200M、4*100M：採分道跑，參賽者不得出其指定之賽道，違者取消比賽資格。
- (二) 男女個人100M分預賽與決賽，其餘項目以時間取決各組名次。
- (三) 4*100M接力：第一分道跑，第二棒接棒後先分道跑過了彎道插旗處開始搶跑道，第三棒至第四棒不分道跑，按前一棒的先後順序，優先進入第一、二道，其他棒選手則在第三至第六道排列預備，依次接棒。
- (四) 大隊接力：
 1. 所以選手不可著釘鞋或赤腳參加比賽。
 2. **第一分道跑，第二棒接棒後先分道跑過了彎道插旗處開始搶跑道，第三棒至二十棒不分道跑**，並按前一棒的先後順序，優先進入第一、二道，其他棒選手則在第三至第六道排列預備，依次接棒。
 3. 只能在接力區(20m，以接力棒為標準)內才能起跑，助跑，接力棒傳接，在分道進行時，交棒後要停留在原跑道上，等所有選手均離開後再離開跑道。當已不分跑道時，交接棒後需停留於原跑道，等所有選手接棒完成後始得跑道離開，不得停留於跑道上，以免影響後面隊伍的交棒。
 4. **男女混合組：女生為1-12棒次，男生排13-20棒次。**
 5. **教職員工組：女生為1-5棒次，男生為6-10棒次。**
- (五) 女800M：不分跑道，於起點鳴槍後即可搶跑道，圈數為從起跑點經司令台至終點線3次。
- (六) 男1600M：不分跑道，於起點鳴槍後即可搶跑道。圈數為從起跑點經司令台至終點線6次。
- (七) 跑道圖如附件三

七、 違例：

- (一) 未在接力區接棒者，每次加2秒。
- (二) 大隊接力選手不得穿釘鞋，違者每人加秒數3秒。
- (三) 在接力區妨礙他隊接力之隊伍，每次加2秒。

八、競賽制度：

- (一) 個人賽：100m預賽採計時賽制，錄取全部前6名進入計時決賽。200m為計時賽決賽。
- (二) 團體賽：採計時賽制，一次決勝負。
- (三) 所有項目之組別與賽道與不另行抽籤，由體育室安排，前次賽會成績為前6名者優先安排中間跑道。

九、獎勵辦法：

- (一) 個人賽：
 - 1. 報名人數 8 名以下（含 8 名），取前三名，頒發獎章乙面、獎狀乙幀及禮品乙份。
 - 2. 報名人數 9 名以上，取前六名，前三名頒發獎章乙面及獎狀乙幀及禮品乙份，四~六名頒發獎狀乙幀及禮品乙份。
 - 3. 教職員個人項目頒發獎狀乙幀、禮品乙份(依報名人數決定獎項名次)。
- (二) 團體賽：
 - 1. 報名隊數 8 隊以下（含 8 隊），取前三名，各隊頒發錦旗乙面、獎狀乙幀。
 - 2. 報名隊數 9 隊以上，取前六名，各隊頒發錦旗乙面、獎狀乙幀。
 - 3. 各組前八名之績分列入精神總錦標成績。

注意事項

- (一) 報名參加者不得具心血管疾病及其他重大病症者，如因上述疾病引起意外事故將由學生自行負責。
- (二) 由於賽程緊湊，請勿一人參與多項，以免體力負荷過大，造成危險。
- (三) 請報足後補人數，以免當日因人數不足無法出賽，未達指定人數以棄權論。

十、 罰則：未依規定報名之班級，扣除運動會精神總錦標賽績分，並由體育股長及副體育股長處以愛校服務2次。已報名未依規定

出賽者，由代表人愛校服務2次(依項目計)。

十一、 本競賽辦法如有未盡事宜得由大會隨時修訂公布之。

團體跳繩競賽規程

一、活動宗旨：為推廣本校學生積極、活潑及展現青春活力，以提升休閒運動風氣，並藉以宣導規律運動的益處，進而促進學生之健康與和諧。

二、主辦單位：學務處體育室。

三、承辦單位：啦啦隊社。

四、參加資格：五專一至三年級為必須參加班級，有男生班級者，請報名男女混合組，每班最多報名 2 隊(計 1 隊積分)，其餘年級採自由報名參加。

五、競賽方式：限時間內跳繩次數為競賽成績依據（採累進計算）。

六、比賽組別：分為男女混合組、女子組以及教職員組。

七、競賽時間：預賽 105 年 4 月 6 日（星期三），如無夜間假日班參賽，決賽日亦於 4 月 1 日當日進行。

教職員組比賽日：105 年 4 月 30 日（六）

八、競賽地點：野聲館

九、比賽方式：計次排名賽。（預賽各組取 6 名再進行決賽）

十、報名：

（一）報名時間：即日起至 4 月 1 日（星期五）；教職員組至 4 月 11 日止。

（二）一律網路報名，首頁→學生→競賽報名系統

十二、競賽規則：

（一）男女混合組成員為男 4 人，女 4 人，搖繩者不限男女，每隊 8 人

（二）各組取前 6 名進入決賽，夜間部參賽班級併入決賽賽程。

（三）競賽計分：

（四）每隊加搖繩者共 8 人，2 人搖繩 6 人在繩中一字排開一起跳，裁判口令一下就開始計時，以一跳一迴旋為主，累計每隊參賽員在 3 分鐘（教職員組為 2 分鐘）中跳繩總次數。本比賽計次排名賽（累進計次計算）。3 分鐘內場中 8 人可互換搖繩者。

（五）教職員組比賽：教職員組不限男女，以 5 人為一隊，累計每隊參賽

員在 2 分鐘內中跳繩總次數。

十三、競賽規定：

- (一) 以 3 分鐘為限，患有心肺疾病者，請勿報名參賽。
- (二) 本比賽計次排名賽（累進計次計算），各組前 6 名需進行決賽。
- (三) 未能於規定時間內出賽者，視同棄權（以大會時鐘為準）。
- (四) 凡無故棄權者，即取消該員比賽資格。
- (五) 比賽場次經大會排定後不得要求變更。
- (六) 參賽者請在比賽前 10 分鐘至大會服務台檢錄，並攜帶學生證或身分證明，以便查驗。**進入複賽隊伍需與初賽時選手相同。**
- (七) 參賽選手請於賽前自行熱身，俾避免運動傷害。
- (八) 隊數不足六隊者，則取消該組比賽。
- (九) 比賽中若因跳繩損壞，可重新比賽。

十四、獎勵：獎勵名次錄取原則如下：

- (一) 凡報名隊數 8 隊以下，取前三名每隊頒發錦旗乙面，獎狀乙幀，禮品乙份。
- (二) 報名隊數至 9 隊以上，取前六名，每隊頒發錦旗乙面，獎狀乙幀，禮品乙份。
- (三) 各組別前 8 名列入運動會競賽積分。

十五、**罰則：未依規定報名之班級或未報後補人數導致無法出賽者，扣除運動會精神總錦標賽積分，並由體育股長及副體育股長處以愛校服務 2 次。已報名未依規定出賽者，由代表人愛校服務 2 次。**

十六、附則：

- (一) 比賽用跳繩由大會提供。
- (二) 團體賽參賽人數必須依規定人數參加，人數不足以棄權論。

十七、本規程如有未盡事宜，得由大會隨時修訂公告之。

10人11腳競速趣味競賽

- 一、活動宗旨：為培養學生團隊默契及同心協力精神，促進彼此情誼連繫，凝聚向心力，提振士氣與榮譽感，以推展學校體育運動，達到活力健康校園理念。
- 二、主辦單位：啦啦隊社
- 三、協辦單位：體育室
- 四、參賽對象：五專一、二、三年級必須派隊參加，**每班限報一隊**，其餘年級自由報名參加。**有男生班級者請報名男女混合組。**
- 五、比賽日期：105 年 4 月 30 日（星期六）
- 六、比賽地點：內湖高工籃球場
- 七、比賽人數：每隊 10 人。候補人數 2 人(男女混合組候補人數各 1)。
- 八、比賽組別：
 - (一) 女子組
 - (二) 男女混合組(男生 5 人，女生 5 人)。
- 九、報名日期及方式：採線上報名首頁→學生→競賽報名系統→班級報名模式
- 十、賽程順序：顧及運動會整體賽程，由體育室安排，不得議異。
- 十一、獎勵方式：
 - (一) 凡各組報名隊數 8 隊以下，取前三名每隊頒發錦旗乙面，獎狀乙幀，禮品乙份。
 - (二) 凡各組報名隊數至 9 隊以上，取前六名，每隊頒發錦旗乙面，獎狀乙幀，禮品乙份。
 - (三) 各組前八名得名積分仍列入精神總錦標。
- 十二、比賽規則：
 - (一) 比賽賽制：
 1. 10 人制：即 10 人 11 腳。
 2. 初賽採計時賽，各組前 4 名分 AB 兩組進行準決賽, AB 組勝方, 再進行決賽。
如因受傷可換後補人員上場。
 3. 各組除前 4 名外, 以預賽之成績取第 5~8 名。
 4. 決賽人員必需為
 - (二) 基本規則：

- 1、每隊 10 名選手，以「2 人 3 腳」方式相互並肩，相互裹足成 11 條腿比賽。
- 2、競賽距離：40 公尺。
- 3、所有選手要把右手放在右鄰選手的右肩上，左手放在左鄰選手的左腰上，左右相反亦可。請注意，嚴禁選手同時以左右手分別搭在左右選手肩上，以免不慎倒地時發生危險。
- 4、選手相鄰兩腳必須以腳帶綁緊，且每位選手雙膝必須綁上護膝，始能比賽。
- 5、參賽隊伍選手服裝請儘量一致，亦可穿著學校運動服。

（三）起跑：

- 1、發令員在發令的位置上，以槍聲為準開始出發比賽。發令之口令為：「就位」、「預備」，每位選手均已「預備」穩定靜止，即可吹哨或鳴槍。
- 2、在起跑前，選手前腳不能踩線。
- 3、偷跑犯規 2 次即取消該隊比賽資格。

（四）跌倒一再開始：

- 1、比賽期間出現任何一位選手跌倒和腳帶脫落的時候，裁判必須馬上進場制止比賽的繼續進行，以避免傷害的發生。
- 2、在跌倒的地點或腳帶脫落的地點上，全體選手返回該地點，按照裁判的指示，重新把腳帶穿戴完整，選手們依裁判的指示，繼續比賽。
- 3、跌倒及腳帶重新穿戴期間，併入比賽時間計算。如因大會提供腳帶破損導致脫落，則重新比賽。

（五）完成比賽：

- 1、以隊伍中**最後一位隊員**後腳之腳跟完全通過終點線，作為按碼錶計時的依據，以所用時間最少的隊伍（即最快者）勝出。
- 2、錄取速度最快（即計時秒數最少者）隊伍進入下一賽程。
- 3、終點線後方設有大型海綿墊，鋪設足以容納 10 人的寬度供參賽隊伍衝線後撲下，以作為卸力緩衝。

（六）比賽用具：

1. 腳帶、護膝：參加隊伍可自備腳帶及護膝，或使用大會所提供之腳帶及護膝。

2.運動鞋：請選手穿著運動鞋，注意鞋底抓地力，但不得有金屬釘。

十三、**罰則：未依規定報名之班級或未報後補人數導致無法出賽者，扣除運動會精神總錦標賽績分，並由體育股長及副體育股長處以愛校服務2次。已報名未依規定出賽者，由代表人愛校服務2次。**

十四、本計畫如有未盡事宜，得視實際情形修正之，並由大會公布。

法式滾球錦標賽

- 一、活動宗旨：為推廣法式滾球運動，以推展學校體育運動的多樣性，達到活力健康校園理念。
- 二、主辦單位：體育室
- 三、競賽時間：105年3月16日~3月30日（星期三開始）下午15:00~18:00。（比賽時間依報名人數可能有異動，請參賽者注意賽程相關公告）
- 四、報名時間：105年3月11日星期五止，首頁→學生→競賽活動報名系統。
教學說明會3月9日中午，請各班參加代表至野聲館講台集合。
- 五、競賽地點：本校法式滾球場。
- 六、參加資格：五專一年級需指派代表2名組隊參加競賽，每班最多報名2隊，其餘年級自由報名，24隊額滿為止。
- 七、比賽組別：女子團體組
- 八、比賽方法：每隊每人3顆球（1隊6顆球），先得6分勝者為勝，採單淘汰賽制。
- 九、計分方式：
 - （一）站在直徑50公分之擲球圈內，向前方丟擲目標色球與滾球，讓自己的球比對方的球更接近目標色球為目的進行輪流擲球。
 - （二）每一局的比賽，由前一局得分的隊伍負責擲出目標色球（第一局用擲銅板或是猜拳決定），並擲出第一球，再換另一隊擲出一球，接下來由距離較遠的隊伍擲球，直到更接近目標色球才換對方擲球。
 - （三）當兩隊所有的球都擲出後，計算得分的方式是找出兩隊最接近目標色球的滾球，最接近目標色球的隊為得分隊，只要有一顆球比對方更接近目標色球就是得一分，範圍內有兩顆球就是兩分；以此類推。
 - （四）然後收回所有的球，並將擲球圈移置以目標色球為圓心的位置向球場另一端開始下一局比賽，以先得6分者為勝，結束比賽。
- 十、競賽規則：依據中華民國滾球運動規則辦理。
- 十一、獎勵辦法：
 - （一）取前4名獎勵，入選前8名者，列入運動會精神總錦標積分。
 - （二）前3名每隊頒發勳章乙面，獎狀乙幀，禮品乙份，第四名頒發獎狀及禮品。

十二、 注意事項：

- (一) 每人擲球時間為1分鐘，超過時間判定為已擲出之球，不予計分。
- (二) 選手若已進入擲球圈，滾球意外掉落地面，視為完成擲球。
- (三) 每顆球擲出後，選手均應於場上作上標記，否則被誤觸將無法置回原處。
- (四) JACK(目標球)若被擊中而滾出界外，便是死球，若是如此，有三種選擇：
 - 1. 雙方都已將球擲出，則本局為和局
 - 2. 如有隊伍尚有球未擲出，則該隊未擲出之球為得分數
 - 3. 如對戰雙方均有球未擲出，則本局為和局。

十三、 罰則：未依規定報名之班級，扣除運動會精神總錦標賽績分，並由體育股長及副體育股長處以愛校服務2次。已報名未依規定出賽者，由該名代表愛校服務2次。

十四、 本規程如有未盡事宜，得由大會隨時修訂公告之。

體能趣味競賽

- 一、活動宗旨：為培養學生團隊默契及同心協力精神，促進彼此情誼，凝聚向心力，提振士氣與榮譽感，以推展學校體育運動，達到活力健康校園理念。
- 二、主辦單位：啦啦隊社
- 三、協辦單位：體育室
- 四、參賽對象：五專一、二、三年級必須派隊參加，每班限報名一隊，其餘年級自由報名參加。
- 五、比賽日期：105 年 4 月 30 日（星期六）上午
- 六、比賽地點：內湖高工籃球場
- 七、競賽組別：每班限報一隊，男女混合班級請報名男女混合組，請報足後補人數，以免無法出賽
 - （一）女子組：每隊人數 12 人，候補人數 4 人
 - （二）男女混合組。男生 6 人，女生 6 人候補人數男女各 2 人。
 - （三）教職員工組：每隊 6 人，不分男女。
- 八、報名方式：首頁→學生/教職員→競賽活動報名系統
- 九、競賽方式：
 - （一）採計時賽方式，以最早完成者為優勝。
 - （二）競賽方法：
 1. 每隊 12 人，2 人一組，共計 6 組。123 組為第一個循環，456 組為第二個循環。
 2. 第 1 組：2 人從 A 點跳布袋至 B 點，在 B 點進行雙人跳繩 10 下，2 人再從 B 點搖呼拉圈快速至 C 點，在 C 點放下呼啦圈，以 2 人 3 腳從 C 點跑回 A 點
 3. 第 2 組：A 點→2 人 3 腳至 B 點→原地雙人跳繩 10 下→再從 B 點跳布袋至 C 點→C 點搖呼拉圈跑回 A 點
 4. 第 3 組：A→搖呼拉圈跑至 B 點→B 點原地雙人跳繩 10 下→再從 B 點 2 人 3 腳至 C 點→C 點跳布袋回 A 點
 5. 第 4 組與第 1 組做法同前，
 6. 第 5 組與第 2 組做法同前
 7. 第 6 組與第 3 組做法同前，直到第 6 組回到 A 點後，碼錶計停。

十、 違規扣分：

- (一) 呼拉圈於行進中掉落時，一律從掉落處重新開始，違例者一次加計 3 秒。
- (二) 2 人 3 腳綁帶鬆脫時，一律從掉落處重新開始，違例者一次加計 3 秒。
- (三) 雙人跳繩需累計跳滿 10 下，卡住那一下不列入計算，違例者一次加計 3 秒
- (四) 每個關卡需衝過指定位置，違例者一次加計 3 秒

十一、 獎勵：獎勵名次錄取原則如下：

- (一) 各組前六名每隊頒發錦旗乙面，獎狀乙幀，禮品乙份。
- (二) 各組前八名得名積分仍列入精神總錦標。
- (三) 教職員組部份，依三隊取 1 名，四隊取 2 名，五隊取 3 名方式獎勵。

十二、 罰則：未依規定報名之班級，扣除運動會精神總錦標賽績分，並由體育股長及副體育股長處以愛校服務 2 次。已報名未依規定出賽者，由代表愛校服務 2 次。

十三、 注意事項：

- (一) 比賽用器材由大會提供。
- (二) 如因器材損壞造成競賽過程中斷，可由裁判長判定重新比賽。

十四、 本規程如有未盡事宜，得由大會隨時修訂公告之。