

班際 10 人齊腳向前趣味競賽

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：體育室

三、協辦單位：啦啦隊、籃球隊(社)、羽球社

四、參賽對象：五專一、二年級必須派隊參加，其餘年級自由報名參加，每班限報一隊。有男生班級者請報名男女混合組。

五、報名日期：108 年 12 月 2(星期一)日至 108 年 12 月 22 日(星期日)

六、比賽日期：108 年 12 月 25 日(星期三)

七、比賽地點：野聲館籃球場

八、比賽人數：每隊 10 人。候補人數 4 人(男女混合組候補人數各 2)。

九、比賽組別：

(一) 女子組

(二) 男女混合組(男生 5 人，女生 5 人)。

十、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

十一、賽程順序：由體育室安排，不得議異。

十二、獎勵方式：

(一) 凡各組報名隊數 8 隊以下，取前三名，獎金減半，每隊頒發錦旗乙面，獎助金、獎狀乙幀。

(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，獎助金、獎狀乙幀，。

第一名 頒發獎助學金 2500 元

第二名 頒發獎助學金 2000 元

第三名 頒發獎助學金 1500 元

第四名 頒發獎助學金 1000 元

第五名 頒發獎助學金 800 元

第六名 頒發獎助學金 500 元

十三、比賽規則：

(一) 比賽賽制：

1. 10 人制：即 10 人 11 腳。

2. 比賽採計時賽，取各組前 8 名進行排名分組決賽。賽序方式如附件，若因受傷可換後補人員上場。

3. 決賽人員必需為報名單上之隊員，不在名單內之隊員不得參賽。

(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：20 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、帶上頭部護具始能比賽。
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。
4. 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：

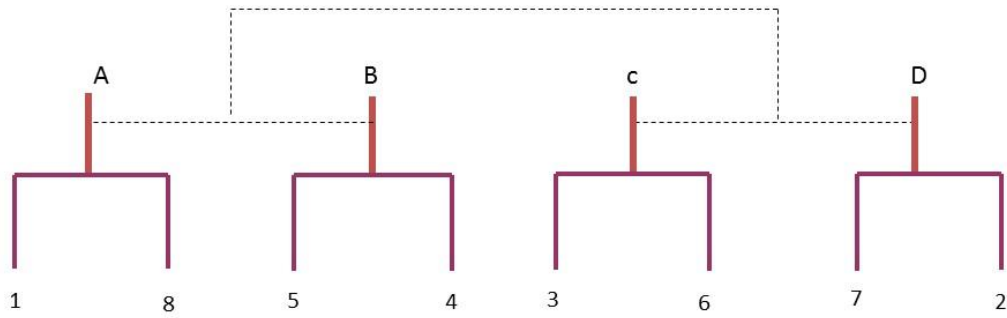
1. 腳帶、護膝：參加隊伍可自備腳帶及護膝，或使用大會所提供之腳帶及護膝。
2. 運動鞋：請選手穿著運動鞋，注意鞋底抓地力。

十四、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，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。

十五、本計畫如有未盡事宜，得視實際情形修正之。

附件

108學年度10人11腳決賽賽程表



108學年度10人11腳決賽賽程表

