

## 康寧學校財團法人康寧大學 111 學年度 班際 10 人齊腳向前趣味競賽規程

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。有男生之班級者請報名男女混合組(男生不足 5 人之班級可報女生組)。

五、報名日期：即日起至 111 年 12 月 15 日(星期四)

六、比賽日期：111 年 12 月 21 日(星期三)下午 13:30 開始比賽

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(班級男生不足 5 人者，可報名女生組)

(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、預賽賽程順序：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。  
每組報名超過 16 隊(含)以上，第 7-8 名頒發禮品一份、獎狀乙幀。

(三) 獎金：第一名 2000 元、第二名 1500 元、第三名 1200 元  
第四名 800 元、第五名 600 元、第六名 400 元

十三、比賽規則：

(一) 比賽賽制：

1. 10 人制：即 10 人 11 腳。

2. 預賽採計時賽(每隊先跑一次)，以預賽成績每組取前八名晉級複決賽(採單淘汰賽制)。

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：為公平原則，參加隊伍使用大會所提供之腳帶，護膝則可自備或使用大會提供。
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、注意事項

(一) 參加學生請攜帶學生證備查。

(二) 參加比賽隊員，如查出有冒名頂替者，則取消參賽資格。

十六、防疫規定：**防疫規定：參賽隊伍同學於比賽中可不戴口罩**，其餘人員(裁判、工作人員和觀看的師長等)皆全程配戴口罩；賽前將加強比賽場地環境與設施清消工作，其於規範則依據防疫中心、教育部及本校防疫小組會議決議之防疫措施執行。

十七、所有競賽與會者於比賽期間與人際交流互動時，應尊重性別多元及個別差異，他人與自己之身體自主權、隱私權及身體界線，避免不受歡迎之性別偏見或性別歧視的言行，亦不得以強制或暴力手段處理與性別有關之衝突，相關之詳細資訊如本校性別平等須知暨性侵害、性騷擾或性霸凌防治宣導(如附件一)

十八、本規程如有未盡事宜，得視實際情形由主辦單位修正公佈之。

## 附件一

### 康寧大學性別平等須知暨性侵害、性騷擾或性霸凌防治宣導

#### \*目標

為預防學生活動發生疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，請辦理活動之學生幹部與指導老師詳閱防治宣導，在設計活動環節時避免有造成參與者主觀感受到不舒服、性意味或性別歧視，以致影響人格尊嚴、學習…等的活動內容。請相互提醒監督，於活動進行過程中，亦請注意環境安全及個別行為，預防疑似侵害性騷擾或性霸凌事件之發生，以保障參加學生權益。

#### \*學生活動發生性別事件案例

不當的命名、口號、宣誓詞、問答題目、肢體碰觸、裸露、強制行為…等，請於活動環節設計時多加注意。

#### \*如何避免活動環節引發性別事件？

活動內容需要設計者的相互討論及監督，確保不會有符合性別事件態樣的環節。

1. 當不確定活動內容是否為參加者所歡迎，寧可先不要排入環節。
2. 如果察覺到活動內容是不受歡迎時，應立即停止。
3. 不要將參加者的「友善」誤解為「性趣」。
4. 不要利用參加者的仰慕或信任，遂行性騷擾行為。

#### \*性別平等意識原則

1. 「尊重」每個人的主觀感受、身體自主及性別特質，就能避免成為無意的加害者。
2. 性別平等意識是指個人瞭解性別不平等之現象及其成因，認同性別平等之價值，並具有協助改善現況之意願。
3. 改善現況時可能遭受主流意識的反對，故需集合眾人之力，創造更和諧的性別關係。

#### \*本校校園性別事件處理機制

1. 身分符合：一方為學生，一方為教職員或學生之性別事件即適用本處理機制。
2. 樣態符合性別平等教育法所規定之疑似性侵害、性騷擾或性霸凌描述。
3. 學生性平案件受理窗口：學生事務處。

#### \*性平法有關校園性侵害、性騷擾及性霸凌樣態

性騷擾：帶有性別意味、不受歡迎之行為，造成受害者心理、人格尊嚴、學習工作受影響，取決的標準不在於加害者的動機是否有意或無意，而是視受害者的主觀感受而定。

性霸凌：對他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為。

涉及散播文字：利用海報、上網、傳簡訊、匿名信、廁所塗鴉等散播與他人有關的性的謠言不當或過度追求：利用跟監、電子郵件或手機簡訊騷擾，以及分手報復。

其他：敵意注視、偷窺、帶有性意味的拉扯他人衣服、掀或脫衣服、褲子，強迫親吻他/她，或要求發生性行為。