

中華大學 109 學年度運動會競賽規程

壹、宗旨：提倡全民運動，增進全校運動風氣及運動能力，促進學生身心健康，加強團隊精神與系際體育活動之友誼交流。

貳、主辦單位：體育室

參、日期：訂於中華民國 109 年 12 月 03 日（星期四）。

肆、地點：本校運動場。

伍、參加單位：以系為單位。

陸、報名方式：1. 即日起由各系負責人統一報名。網路報名開放至 109 年 10 月 28 日(三)23:59 截止，網路報名也將關閉，請於截止前將報名參賽資料列印，在 10 月 29 日（四）中午 12：30~13：00 統一交至體育室運動發展組。

（紙本需附各系負責人簽名，逾時不受理。）

※如有問題洽：

（競賽組）張至琦老師 分機 6808

2. 電子 E 化報名

請至通識教育中心體育室網頁→活動資訊
→體育室活動報名系統。

柒、競賽項目：

（一）男女混合大隊接力

比賽人數：20 人

（男生 16 人，女生 4 人，含後補共 24 人。）

距離：每人跑 100 公尺。

規定：1. 每人跑 100 公尺，以接力方式跑 5 圈。

2. 第四棒開始搶跑道，以計時方式產生名次。

(第三棒交接第四棒後, 第四棒搶跑道)

3. 不得穿釘鞋比賽。

4. 交接棒超過接力區，成績要加 10 秒。

註：1.系上女生不足時，得以開放同院之系所女生參與。

備註：如遇到下雨，由主辦單位決定是否比賽。

二、趣味競賽：

1.10 人 11 腳：

(一)比賽人數：10 人男女不限(學生 9 人、教師 1 人)

(二)器 材：綁腳帶。

(三)距 離：30 公尺。

(四)進行方式：1. 採用計時決賽。

2. 如綁腳的繩子鬆掉，需在鬆掉位置重新綁好，再行前進，否則不算成績。

3. 如參賽隊伍沒老師參與加總秒數 5 秒。

備註：遇雨天擇期舉辦。

2.會心一笑：

(一)比賽人數：12 人 男女不限(學生 11 人、教師 1 人)。

(二)器 材：盤子、麵粉、蕃茄 12 粒、接力棒

(三)距 離：20 公尺。

(四)進行方式：

1. 採用計時決賽。

2. 每隊成一路縱隊，由第一位手持接力棒跑向目標處，至目標處時將雙手放置背後，再用嘴巴將盤中之番茄咬一粒而食之再折回原處，將接力棒傳給下一位，依此類推至最後一位止。

3. 如參賽隊伍沒老師參與加總秒數 5 秒。

備註：遇雨天擇期舉辦。

3.手忙腳亂：

(一)比賽人數：10 人 男女不限(學生 10 人)。

(二)器材：寶特瓶、水杯、水桶、綁腳帶

(三)距離：10 公尺。

(四)進行方式：

1. 採限時 3 分鐘，以水杯交棒制。

2. 每隊成一路縱隊，兩人一組將腳綁成兩人三腳。

比賽開始第一組拿水杯裝水並夾放在兩人內側的手肘中間向目標處前進(放置寶特瓶)，至目標處時將水杯內水倒入寶特瓶內，完成後返回原處，手可持水杯交棒給下一組，依此類推至時間截止，最後以寶特瓶內水位最高為優勝。

3. 行進過程中如水杯掉下必須返回起點重新裝水後，再行前進。

4. 行進過程中如綁帶鬆掉，需原地再綁好才能進。

捌、報名人數規定：

(一)大隊接力分組方式：以系為單位，每系必需都要報名

2 隊由高、低年級組隊參賽。

(二)趣味競賽：以系為單位，高、低年級組報名至多報四隊。

(三)組隊方式：低年級以大一組隊

高年級以二、三、四年級組隊

玖、教職員工組比賽規定：

職員以處室為單位，教師以院為單位。

參加趣味競賽項目：10 人 11 腳(10 人)、會心一笑(12 人)兩項。

拾、精神錦標：(另訂辦法)。

拾壹、獎勵：

- 一、大隊接力錄取八名，前三名頒發獎盃及獎狀，第四名至第八名發給獎狀。
 - 二、趣味競賽錄取八名，前三名頒發獎盃及獎狀，第四名至第八名發給獎狀。
 - 三、精神錦標取前三名，頒發獎盃、獎狀。
 - 四、進場表演錄取八名，前三名頒發獎盃及獎狀，第四名至第八名發給獎狀，並同時於精神錦標得以再加分。
 - 五、得獎名次並列相同者於會後補發獎牌獎盃。
 - 六、凡當日確實完成比賽者並有報名資料者，陽光青年加分乙次。如比賽得名者(前八名) 陽光青年會再加分乙次。
- 拾貳、本規程經體育室室務會議通過，報請全校運動會籌備委員會審議後實施修正時亦同。