

# 臺南市 109 年全民趣味運動嘉年華-公教組趣味競賽辦法

## 壹、一根扁擔

- 一、比賽地點：臺南市新營田徑場。
- 二、比賽日期：109 年 11 月 8 日（星期日）上午 10 時。
- 三、比賽組別：公教組。
- 四、比賽制度：採計時決賽。
- 五、每單位各組限報名一隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽。
- 六、比賽器材：童軍棍（約 150 公分）、竹籃、排球、斗笠、約 40 公分吊繩（由大會提供）。
- 七、比賽場地：距離 20 公尺。

### 八、一根扁擔比賽規定如下：

- (一) 比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。
- (二) 比賽方式：

1. 每隊 12 人成 1 縱隊（6 女在前，6 男在後順序），每人頭帶斗笠，把排球放在竹籃內（2 個竹籃內各放 1 個球），用童軍棍挑著 2 個竹籃前進至折返點繞回，通過起點線將比賽用具交接下組，繼續比賽。
2. 比賽途中若球跳出竹籃外時，請原地撿起球放進竹籃內繼續比賽。
3. 勝負判定：採計時決賽方式進行，以花最少時間完成比賽之成績排定先後之名次。

## 貳、步步高升

- 一、比賽地點：臺南市新營田徑場。

- 二、比賽日期：109 年 11 月 8 日（星期日）上午 10 時 40 分。

- 三、比賽組別：公教組。

- 四、比賽制度：採計時賽，全隊累計時間最少者為第一名，其餘依此類推。

- 五、每單位各組限報名一隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽。

- 六、比賽使用器材：大型垃圾桶、斗笠（由大會提供）。

- 七、比賽場地：距離 20 公尺。

### 八、步步高升比賽規定如下：

- (一) 比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。
- (二) 比賽方式：

1. 比賽時 2 人（1 女 1 男）為一組，共 6 組。
2. 兩人從起點處帶上斗笠前進至折返點，2 人合力向上推疊出以六個疊杯的金字塔〈底層 3 個，中層 2 個，最上面 1 個〉，完成後 2 人離手，經裁判吹哨確認後，立即將所有疊杯收回疊在折返點，再返回起點線，將斗笠交給下一組繼續出發比賽，以此類推。
3. 勝負判定：採計時決賽方式進行，以花最少時間完成比賽之成績排定先後之名次。

## 參、牧草推推樂

- 一、比賽地點：臺南市新營田徑場。
- 二、比賽日期：109 年 11 月 8 日（星期日）上午 11 時。
- 三、比賽組別：公教組。
- 四、比賽制度：採計時賽，全隊累計時間最少者為第一名，其餘依此類推。
- 五、每單位各組限報名一隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽。
- 六、比賽使用器材：牧草 6 捆（規格以走馬瀨農場現有牧草為準）。
- 七、比賽距離：10 公尺。
- 八、牧草推推樂競賽規定如下：
  - (一) 比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。
  - (二) 比賽方式：
    1. 比賽時 2 人（1 女 1 男）為一組，共 6 組。
    2. 由起點處 2 人共推一捆牧草，前進至前方 10 公尺終點處，牧草捆通過折返點線後，再請二人推回起點處交棒下一組繼續比賽，以此類推。
    3. 勝負判定：採計時決賽方式進行，以花最少時間完成比賽之成績排定先後之名次。

## 肆、飛鏢擲準

- 一、比賽地點：臺南市新營田徑場。
- 二、比賽日期：109 年 11 月 8 日（星期日）下午 13 時 30 分。
- 三、比賽組別：公教組。
- 四、比賽制度：採計分制，全隊累計分數最多者為第一名，其餘依此類推。
- 五、每單位各組限報名一隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽。
- 六、比賽使用器材：飛鏢、飛鏢架、背板（由大會提供）。
- 七、比賽距離：5 公尺處設準備區，250 公分處設投擲區（投擲距離 250 公分）。
- 八、飛鏢擲準競賽規定如下：
  - (一) 比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。
  - (二) 比賽方式：
    1. 每隊 12 人成 1 縱隊（6 女在前，6 男在後順序），每人投擲 5 個飛鏢；依所投擲區域計算分數，若投擲在交接線，由裁判判定較低的分數。
    2. 每人投擲完畢，回隊伍後面，待裁判計分完畢後，次 1 位迅速就位接續投擲，以此類推。
    3. 鏢盤大圓下緣離地面 130 公分，鏢盤直徑 42 公分，其他各分數欄為：得分 2 分區直徑 37 公分、得分 3 分區直徑 32.5 公分、得分 4 分區直徑 28 公分、得分 5 分區直徑 23.5 公分、得分 6 分區直徑 17 公分、得分 7 分區直徑 15 公分、得分 8 分區直徑 10.5 公分、得分 9 分區直徑 6 公分、得分 10 分紅點區直徑 1 公分（各鏢盤有誤差，以大會鏢盤為主）。
    4. 本比賽集結區設在司令台前，然後由裁判帶到比賽區比賽
    5. 勝負判定：以計分方式排定名次，同分數時以得高分較多者為勝（依此類推），若再同分無法判定勝隊時，則以抽籤決定。



上圖為鏢盤



上圖為飛鏢

## 伍、同舟共濟

一、比賽地點：臺南市新營田徑場。

二、比賽日期：109 年 11 月 8 日（星期日）下午 14 時。

三、比賽組別：公教組。

四、比賽制度：採計時賽，全隊累計時間最少者為第一名，其餘依此類推。

五、每單位各組限報名一隊，報名隊數未達 4 隊，不舉行比賽。

六、比賽使用器材：鞋板（由大會提供）。

七、比賽距離：20 公尺。

八、同舟共濟競賽規定如下：

（一）比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。

（二）比賽方式：

1. 比賽時男女 2 人一組同穿一鞋，搭肩共踩在鞋板上。

2. 由起點聞槍聲出發至折返點，繞回到起點處共踩鞋板全部通過起點線交接下組繼續比賽。

3. 勝負判定：採計時決賽方式進行，以花最少時間完成比賽之成績排定先後之名次。

## 陸、公教接力賽跑

- 一、比賽地點：臺南市新營田徑場。
- 二、比賽日期：109 年 11 月 8 日（星期日）下午 15 時 10 分。
- 三、比賽組別：公教組。
- 四、比賽制度：採計時決賽。
- 五、每單位各組限報名一隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽。
- 六、比賽使用器材：接力棒（由大會提供）。
- 七、比賽距離：1200 公尺〈每人跑 100 公尺〉。
- 八、公教接力賽跑比賽規定如下：
  - (一) 比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。
  - (二) 比賽方式：
    1. 女前男後順序。
    2. 前三棒不可搶跑道，第四棒接棒後，過搶道錐後才可以搶跑道。
    3. 第五棒排列順序仍得按原比賽道次排列，但可內縮。
    4. 禁穿釘鞋，違者以棄權論，不准參加比賽。
    5. 競賽規則參照中華民國田徑接力規則辦理。
    6. 勝負判定：採計時決賽方式進行，以花最少時間完成比賽之成績排定先後之名次。

## 柒、躲避球比賽

- 一、比賽地點：臺南市新營田徑場。
- 二、比賽日期：109 年 11 月 8 日（星期日）早上 11 時 10 分起。
- 三、比賽組別：公教組。
- 四、比賽制度：雙敗淘汰賽。
- 五、每單位各組限報名一隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽。
- 六、比賽使用器材：躲避球（由大會提供）。
- 七、躲避球競賽規則如下：
  - 一、每單位限報名 1 隊，註冊運動員每隊 16 人，下場比賽球員 12 人，替補球員 4 人。
  - 二、比賽用球為 4 號橡膠排球。
  - 三、每場比賽採 3 戰 2 勝，第 1 局比賽完畢後互換場地，如須賽第 3 局時，由裁判主持選定。
  - 四、運動員須穿著同色球衣，但不得穿著釘鞋、足球鞋，球衣號碼應由 1 號至 16 號排列（由大會準備）。
  - 五、每局比賽時間終了，以內場剩餘人數多者為勝，如和局時，由內場球員 1 人，於中圈跳球後，繼續比賽，先擊中對方內場者為勝隊。
  - 六、球場為長方形之平面，內場長 22 公尺，寬 11 公尺，由中線劃分為相等之兩正方形；由場外 3 公尺所構成之範圍為外場。
  - 七、比賽前應由雙方抽籤決定選擇場區，並由內場球員中，各推 1 人為跳球員。跳球後，得球者可直接用球攻擊對隊內場球員或互相傳球，但第 1 個球不得攻擊跳球員，違者由對隊內場發球。。

八、每局比賽時間均為 5 分鐘，局間休息 1 分鐘。每局可有 1 次戰術暫停 30 秒（暫停時間不計算在內），每局時間終了後，兩隊互換場區，內外場球員交換。

九、出局：

- (一) 身體及所附著物，被對方擊中而未能接住者出局。（接球踩線不算出局，僅以違例論，由對隊內場重新發球）。
- (二) 攻擊到對方內場球員 2 人以上觸球而未能接住時，最先觸球者出局。
- (三) 內場球員被對方觸擊後，如隊友越區接球或踩線接球，則最先觸球者出局。
- (四) 比賽進行中，內場球員故意進入外場區或妨礙對隊傳接球（違反運動精神），以自動出局論。

十、違例：

- (一) 擲球攻擊或傳接球前後及連續動作，身體之任何部分不得踩線或越線。
- (二) 同隊之內、外場傳接球次數僅限 4 次以內（非故意傳球之彼此觸球不在此限）。
- (三) 禁止頭臉部攻擊：攻擊者故意或應注意而未能注意，以致擊中對隊頭臉部時，攻擊無效（被攻擊者故意被擊、觸或應可躲避而故意不躲避，以致擊中對隊頭臉部時，不在此限）。
- (四) 在對方內場或外場地面停留或滾動之球，不得用手或腳越區觸球或撥球。
- (五) 球員接到球後 5 秒內，必須將球擲出（若因重心不穩跌倒不在此限）。
- (六) 不得有足球頂球、踢球、以腳擋球，或類似排球發球、托球、撥球…等動作。
- (七) 不得有任何接觸性動作（踢腳、推撞、毆打…等）或言語侵犯其他球員。
- (八) 無論是隊員或職員，比賽中均應保持良好風度；不可有不雅之言語或舉動，及其他違反運動精神情事，也不可有明顯妨礙比賽進行之行為。  
※如有以上犯規情事，攻擊無效，球歸對方內場重新發球。並可依情節之輕重程度，酌以口頭糾正、警告（舉黃牌）、退場（舉紅牌）、宣告取消資格之判罰。

十一、進出場：

- (一) 內場球員被判出局時，應立即出去外場區，並不得故意再觸球，違者由對方內場發球（非故意者不在此限）。
- (二) 內、外場球員之進出，須由外圍管制區（死球區）及主副審後方通過，不可進入對方內、外場區（違者判罰由對方內場發球；外場生還者取消生還權）。
- (三) 外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區，而有繼續留在外場之意圖，或故意再觸球，應判以放棄生還權（非故意觸球者不在限）。
- (四) 當比賽結束訊號幾乎同時，外場球員剛好擊中對方內場球員時，外場球員可獲得生還權，並計入內場球員人數。
- (五) 外場只剩 1 人時，不能生還進入內場，因為外場至少要有 1 人。

十二、其餘若有未盡事宜，以裁判判決為主。