

114 年屏東縣日照運動會活動簡章

壹、活動目的

超高齡社會的到來，長者「在地老化」與「活躍老化」缺一不可。運動會競賽過程除了增加長輩們積極、熱情及爭取榮譽的鬥志之外，藉由簡易而有成效的運動項目，進而獲得全面運動效果，一方面讓長輩們可以從中獲到成就感，另一方面可以維持長輩們規律地從事身體活動，延緩身體功能的退化，展現出「活躍樂齡、健康老化」的具體成果。

貳、辦理單位

一、主辦單位：屏東縣政府

二、承辦單位：有限責任屏東縣經立照顧服務勞動合作社

參、活動時間及地點

一、活動日期：114 年 9 月 20 日(星期六)上午 8 時 30 分至 12 時 10 分。

二、活動地點：國立潮州高級中學(屏東縣潮州鎮中山路 11 號)。

肆、競賽項目

以個人及團體競賽併行方式，並鼓勵屏東縣日照中心服務使用者及家屬共同參與競賽，運動競賽項目包含 3 項個人賽制(舉重、射箭、飛鏢)、2 項團體競賽(鉛球、足球)。

伍、報名參賽資格

一、報名參賽運動員應為使用屏東縣日間照顧服務(BB 碼)、團體家屋之服務使用者(不限長照需要等級)及其親屬。

二、每特約單位至多報名 2 人(同一參賽者僅能針對個人賽制項目擇一報名參與)。個人賽制不置候補人員，且報名後不得更換運動員，個人賽制未到場或因個人身體因素等情形無法參賽，即視同棄權。

三、個人賽制家庭組(射箭、飛鏢)之運動員由服務使用者搭配家屬共同參與(各 1 位)，報名個人組之運動員不得重複報名家庭組，家庭組之參賽家屬不限年齡及性別；家庭組其中 1 人未到場則視同

棄權。

- 四、每項團體競賽每特約單位以報名 1 隊為限，每隊 5 人，另得增報 1 人為候補人員，報名以特約單位之服務使用者為限，報名後不得更換人員，參賽運動員因個人身體因素等情形無法參賽，方得以候補人員遞補之，若遞補人員仍無法參賽即視同棄權。
- 五、本次活動不限制每特約單位報名團體競賽之項目，每項團體競賽每特約單位至多報名 1 隊，且每項團體競賽之參賽運動員不得重複。

陸、報名方式及資格審查

- 一、報名日期：自即日起至 114 年 8 月 8 日(星期五)下午 17 時 00 分止。
- 二、報名方式：統一採網路報名方式，並請各特約單位指派 1 人作為領隊協助對口活動事務。報名網址如下：

<https://www.beclass.com/rid=305005c68775356bfe86>



- 三、報名資格審查：報名時請將「衛生福利部照顧服務管理資訊平台」內服務對象有效之照顧計畫(需核定日間照顧服務 BB 碼)截圖、或團體家屋服務核定函文，上傳至報名系統以提供承辦單位進行賽前資格審查；審查結果另以電話方式通知，若有需補件請各特約單位於 114 年 8 月 15 日(星期五)下午 17 時 00 分前完成。
- 四、參加本次活動之交通方式得選擇搭乘承辦單位安排之接駁車，每特約單位至多 8 人(含輪椅使用者至多 2 人)，並以接送參賽運動員及陪同眷屬、特約單位工作人員為限，如有需求之特約單位請於報名時填寫意願，並上傳旅遊平安險投保所需之基本資料。
- 五、每特約單位啦啦隊至多報名 5 人。

柒、獎勵辦法

- 一、個人賽制：依各分組之運動員個人成績取前 3 名(冠亞季軍)，各名次頒發個人獎牌 1 面、優勝禮品 1 份(個人獎項冠亞軍每份各價值 4,000 元、3,000 元、2,000 元以上)。

二、團體競賽：依各分組之團隊成績取前 3 名(冠亞季軍)，各名次頒發團體獎盃 1 座、個人獎牌 5 面及優勝團隊獎品 1 份(團體獎項冠亞軍每份各價值 7,000 元、6,000 元、5,000 元以上)。

三、精神總錦標：針對所有競賽隊伍活動表現(含服裝儀容、精神及秩序表現、運動員競賽表現、啦啦隊加油情形)進行評分，並依團隊成績取前 3 名(冠亞季軍)，各名次頒發獎牌 1 面及精美禮品 1 份。

捌、申訴、比賽爭議處理及違規處罰原則

一、競賽爭議申訴得以口頭方式向各競賽項目之裁判長提出，若不服判決，得於比賽結束後 10 分鐘內以書面提出再申訴，未依規定時間提出者，不予受理。

二、若有運動員資格不符或冒名參賽之申訴，應於檢錄開始後至比賽前以書面向各競賽項目之裁判長提出，未依規定時間內提出者，不予受理。

三、若有成績及競賽規則未明訂周詳之處或不符合各競賽項目裁判長之判定(再申訴)，由總裁判長判決之，其判決為終決。

四、運動員若有資格不符或冒名頂替出賽，經查證屬實者，取消其參賽資格及已得或應得名次與成績，並收回已發給之獎牌及禮品。

五、參加團體競賽項目之隊伍，如有運動員資格不符或冒名頂替出場比賽，取消該隊伍參賽資格，判決前已完賽之場次不再重賽。

六、運動員如有違背運動精神之行為，各裁判得當場予選手停賽處分。

玖、其他注意事項

一、參賽運動員於活動當日請攜帶個人證件(如身分證、健保卡)提供各競賽項目之裁判進行資格檢錄。參賽運動員之個人證件建議由各參賽隊伍領隊或工作人員暫時保管，以利現場檢錄使用。

二、各項競賽項目之分組由承辦單位隨機排定，參賽隊伍不得異議。

三、運動員競賽期間，請注意防曬並隨時補充水分及熱量，活動現場設

置茶水區提供瓶裝水及運動飲料。

四、活動現場不得吸菸、飲酒及嚼食檳榔。

五、活動當日各參賽隊伍之服裝儀容表現列為精神總錦標評分項目，請各參賽隊伍發揮創意裝扮。

六、請衡量服務使用者之身體、健康狀況報名適合之競賽項目，活動當日參賽運動員如有感到不適或狀況不佳，切勿勉強參賽。活動現場設置醫護人員，必要時可尋求協助。

七、活動針對年齡 15-79 歲「參賽運動員(含個人賽制家庭組參賽之家屬)」投保特定活動綜合保險(每一意外事故醫療 10 萬元、每一人體傷或死亡 100 萬元)。

其他年齡者(15 歲以下及 80 歲以上)因年齡限制無法投保記名保險，如仍有意願報名參賽，報名時請簽署及上傳附件一「特定活動綜合保險知情同意切結書」(15 歲以下者除本人外須法定代理人或監護人簽署)。

八、活動針對年齡 16-80 歲之「搭乘承辦單位接駁車者」投保旅平險(每一死亡失能 300 萬元/每一體傷 30 萬元)。

其他年齡搭乘承辦單位接駁車者，因保險機構對於旅遊平安險之承保有其年齡及保險金額限制，針對 81-85 歲者之承保為每一死亡失能 200 萬元/每一體傷 20 萬元、年齡 86-90 歲者之承保為每一死亡失能 100 萬元/每一體傷 10 萬元、91 歲以上者不予承保、15 歲以下者之承保為每一死亡失能最高 69 萬元/每一體傷最高 6 萬元(投保需經保險機構審核)。

九、活動當日自行前往或採其他交通方式者，如有相關保險需求，請各特約單位自行投保。

十、活動當日發放領隊及特約單位工作人員、參賽運動員(含個人賽制家庭組參賽之家屬)、啦啦隊每人【好屏園遊卷 1 張】、【活動參加

禮 1 份】，請各參賽隊伍領隊於活動當日報到時，依實際報到人數領取，好屏園遊卷得憑卷至現場攤位進行消費。好屏園遊卷每張等值新臺幣 100 元，遺失者不予補發，且活動結束後未兌換之園遊卷不得兌換現金。

十一、活動當日發放參賽運動員(含個人賽制家庭組參賽之家屬)每人**【活動體驗卷 1 張】**，請各參賽隊伍領隊於活動當日報到時，依實際報到人數領取，並得憑卷至現場攤位進行活動體驗。

十二、活動當日另發放每參賽隊伍**【活動加油道具 5 份】、【長者健康促進之物品 1 份】**，請各參賽隊伍領隊於活動當日報到時一併領取。

十三、活動當日相關競賽器材由承辦單位提供，**報名參賽隊伍不需攜帶已領取之運動競賽項目器材。**

十四、活動當日上午 8 時 40 分前、中午 12 時 00 分後開放參賽隊伍將車輛駛入校園以利相關人員上下車，請配合現場交管人員指揮，其餘時間不開放車輛進入校園。

十五、本次活動前預計辦理領隊會議(線上會議)，由承辦單位說明相關賽程規則及注意事項，並邀請單位分享如何將運動競賽項目與照顧計畫進行連結，屆時請報名參賽隊伍配合參與。

十六、主辦單位保有以公告方式隨時解釋、補充、修改、變更本活動之權利，若因不可抗力因素而無法進行競賽時，主辦單位得適時取消、終止或暫停本次活動。

十七、對本活動有任何疑問，請於上班時間聯絡承辦單位。聯絡電話：08-7971717 分機 5116(陳小姐)。

十八、校園周圍路段多為紅線禁止停車，校園內不提供停車位，各參賽隊伍自行駕車或使用其他交通方式者，車輛請停放至潮州聯合辦公大樓停車場(每小時 20 元，每日最高 200 元)。

114 年屏東縣日照運動會

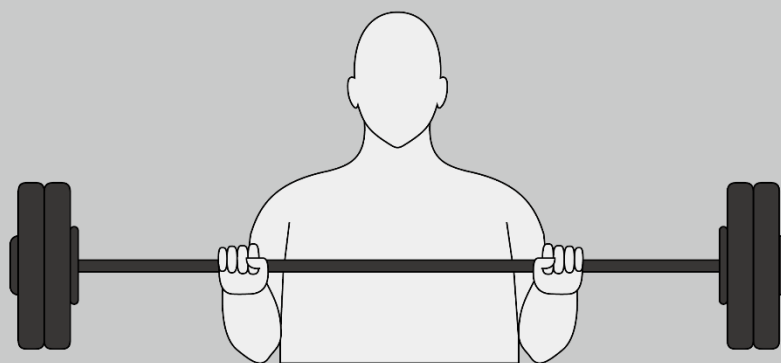
運動競賽規則【個人賽制：舉重】

- 一、競賽項目規劃意義：肩膀關節活動對於長輩日常生活功能至關重要，如日常身體清潔、穿脫衣服、拿取東西等。透過舉重得強化肩膀及背部肌群。
- 二、運動元素：抬舉動作訓練上肢肌肉力量及肩膀關節活動。
- 三、競賽器材：使用大會統一規格之競賽器材(自製槓鈴)。
- 四、報名人數：
 - (一)舉重競賽分為 7 個競賽分組，並由大會依實際報名運動員人數進行隨機分組。
 - (二)每特約單位至多報名 2 人(同一參賽者僅能針對個人賽制項目擇一報名參與)。
 - (三)個人賽制不設置候補人員，且報名後不得更換運動員，個人賽制未到場或因個人身體因素等情形無法參賽，即視同棄權。
- 五、競賽名次：依各分組運動員個人成績取前 3 名(冠亞季軍)，各名次頒發個人獎牌 1 面、優勝禮品 1 份(個人獎項冠亞軍每份各價值 4,000 元、3,000 元、2,000 元以上)。
- 六、競賽規則：
 - (一)運動員採坐姿，雙手向前握住槓鈴，並舉起至胸前進行準備動作。
 - (二)現場聽取裁判哨音，以上下連續抬舉方式進行，槓鈴舉起時應高於頭頂，放下時應低於下巴，即為完成 1 次標準動作。
 - (三)競賽時間為 60 秒鐘，運動員完成 1 次標準動作得 1 分，若動作經裁判判定不符標準，該下抬舉不予計分。
 - (四)舉重競賽若各分組前 3 名有同分情形者進行 20 秒加賽，得分高者獲勝。

114年屏東縣日照運動會 舉重競賽標準姿勢動作

預備姿勢

①

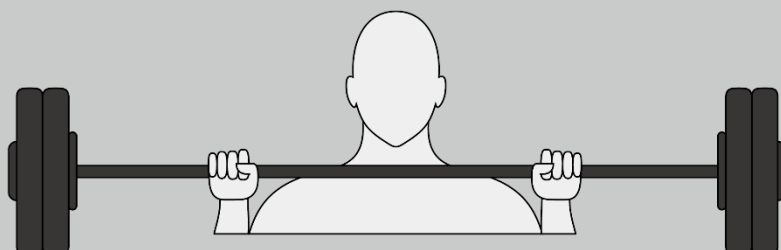


高舉過頭

②



③



低於下巴

※男性參賽者使用槓鈴重量 3.0 公斤。

※女性參賽者使用槓鈴重量 1.5 公斤。

※各特約單位領取之運動競賽項目練習器材(槓鈴 DIY 組)，組裝後重量為 1.5±0.2 公斤，平時練習時得自行增重。

114 年屏東縣日照運動會

運動競賽規則【個人賽制：射箭】

- 一、競賽項目規劃意義：年長者因骨質疏鬆、肌力不足等原因易造成身體支撐度不足情形，並逐漸形成駝背現象；背肌之訓練在日常生活中易受忽略，透過拉弓過程能促使背肌運動及伸展，有助於駝背現象之改善。
- 二、運動元素：將弓拉開之動作訓練上臂肌力、將箭平穩直射之動作訓練背肌收縮。
- 三、競賽器材：使用大會統一規格之競賽器材(包含吸盤弓、箭及箭靶)。
- 四、競賽報名人數：
 - (一)射箭競賽分為 7 個競賽分組，含 6 個個人組、1 個家庭組，並由大會依實際報名運動員人數進行隨機分組。
 - (二)每特約單位個人組至多報名 2 人(同一參賽者僅能針對個人賽制項目擇一報名參與)；家庭組至多報名 2 組。
 - (三)家庭組由運動員搭配家屬共同參與(各 1 位)，報名個人組之運動員不得重複報名家庭組。
 - (四)個人賽制不設置候補人員，且報名後不得更換運動員，個人賽制未到場或因個人身體因素等情形無法參賽，即視同棄權。
 - (五)家庭組之參賽家屬不限年齡及性別；家庭組其中 1 人未到場則視同棄權。
- 五、競賽名次：依各分組運動員個人成績取前 3 名(冠亞季軍)，各名次頒發個人獎牌 1 面、優勝禮品 1 份(個人獎項冠亞軍每份各價值 4,000 元、3,000 元、2,000 元以上)。
- 六、競賽規則：
 - (一)運動員就預備位置，腳尖(或輪椅前輪)與箭靶距離為 700 公分(男性)/600 公分(女性)/500 公分(12 歲以下)。
 - (二)運動員呈拉弓姿勢，並將箭射出至箭靶。

(三)箭射出後若射於箭靶外圍該支箭以 1 分計算；若未能吸附於箭靶上或掉落者該支箭分數以 0 分計算，箭若吸附於靶線時，依高分計算。

(四)箭射出後由工作人員進行統一拔箭動作，若競賽過程出現箭掉落者，該箭之分數以 0 分計算。

(五)運動員踩線或超線射箭者，該支箭分數以 0 分計算。

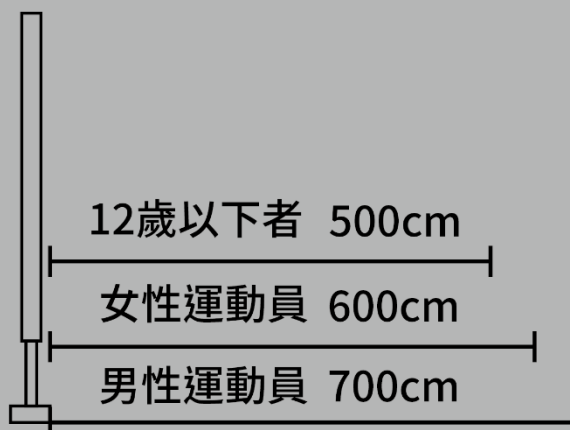
(六)個人組：

1. 運動員每人射 6 支箭，6 支箭射出之得分加總即為競賽分數。
2. 同分時以射出之第 1 支箭分數計算，高分者獲勝(若仍同分再以第 2 支箭之分數計算，以此類推)。
3. 每人最高得分數為 60 分。

(七)家庭組：

1. 由運動員及報名親屬每人射出 3 支箭(不限射箭順序)。
2. 6 支箭射出之得分加總即為競賽分數。
3. 同分時以各射出第 1 支箭之平均分數計算(四捨五入)，高分者獲勝(若仍同分再以第 2 支箭之分數計算，以此類推)。
4. 每人最高得分數為 30 分。

射箭計分及距離示意圖



114 年屏東縣日照運動會

運動競賽規則【個人賽制：飛鏢】

一、競賽項目規劃意義：上肢在動態平衡中維持穩定，透過擲飛鏢增加手眼協調及提升專注力。

二、運動元素：射出飛鏢動作訓練上肢在動態平衡中維持穩定，並運用視覺及體感覺。

三、競賽器材：使用大會統一規格之競賽器材(包含鏢靶及固定架、飛鏢)。

四、報名人數：

(一)飛鏢競賽分為 7 個競賽分組，含 6 個個人組、1 個家庭組，並由大會依實際報名運動員人數進行隨機分組。

(二)每特約單位個人組至多報名 2 人(同一參賽者僅能針對個人賽制項目擇一報名參與)；家庭組至多報名 2 組。

(三)家庭組由運動員搭配家屬共同參與(各 1 位)，報名個人組之運動員不得重複報名家庭組。

(四)個人賽制不設置候補人員，且報名後不得更換運動員，個人賽制未到場或因個人身體因素等情形無法參賽，即視同棄權。

(五)家庭組之參賽家屬不限年齡及性別；家庭組其中 1 人未到場則視同棄權。

五、競賽名次：依各分組運動員個人成績取前 3 名(冠亞季軍)，各名次頒發個人獎牌 1 面、優勝禮品 1 份(個人獎項冠亞軍每份各價值 4,000 元、3,000 元、2,000 元以上)。

六、競賽規則：

(一)運動員就預備位置，腳尖(或輪椅前輪)與箭靶距離為 240 公分(男性)、200 公分(女性)。

(二)運動員手握飛鏢，並將飛鏢射出至鏢靶。

(三)飛鏢射出後若未能插入鏢靶或掉落者該支飛鏢分數以 0 分計算。

(四)飛鏢射出後由工作人員進行統一拔箭動作，若競賽過程出現飛鏢掉落者，該飛鏢之分數以 0 分計算。

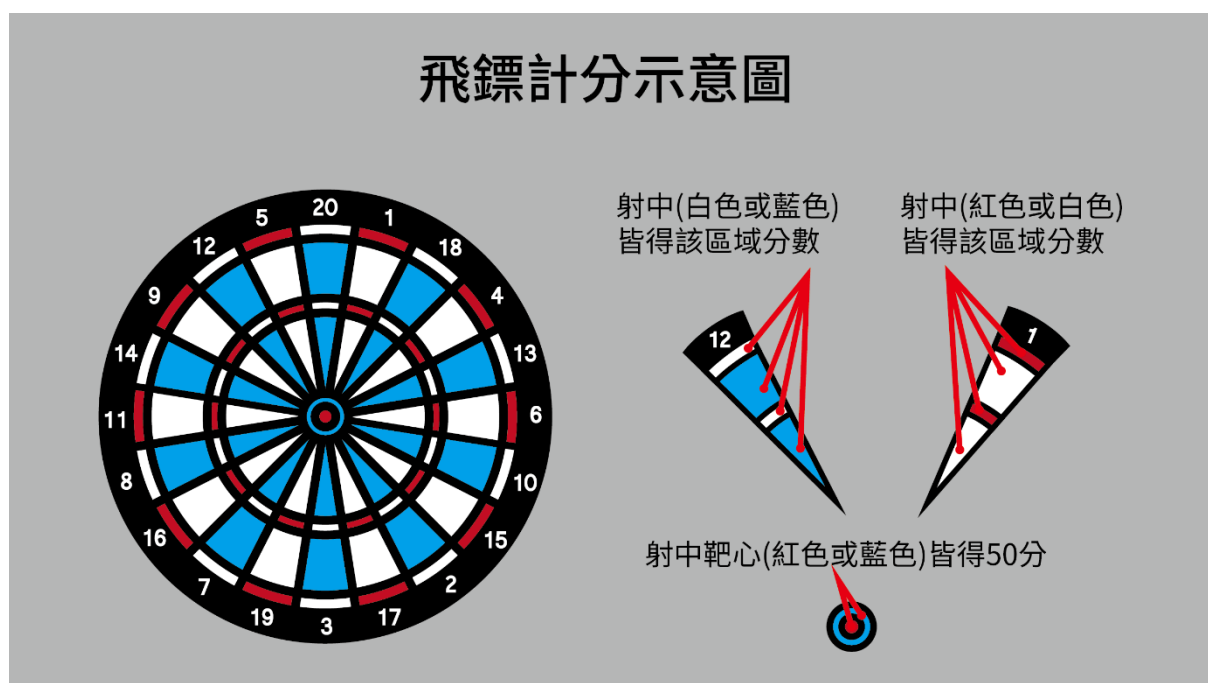
(五)運動員踩線或超線射飛鏢者，該支飛鏢分數以 0 分計算。

(六)個人組：

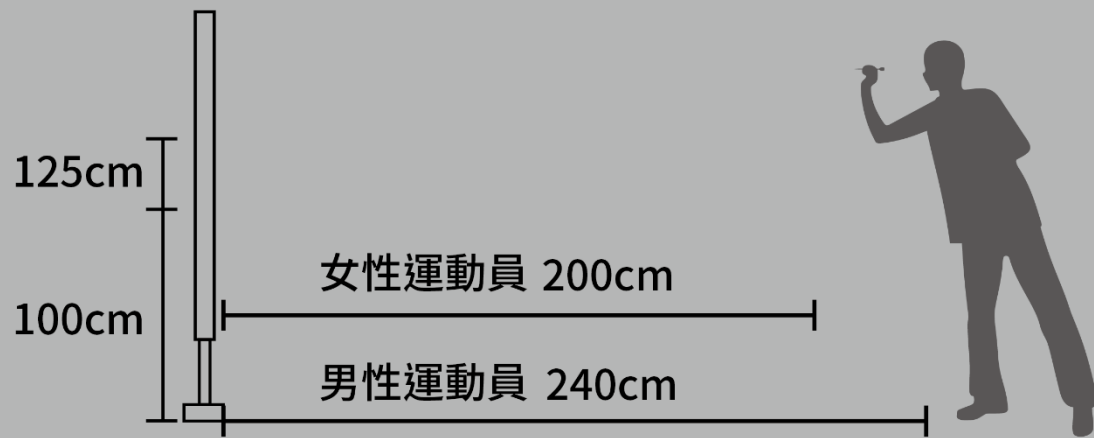
1. 運動員每人射 6 支飛鏢，6 支飛鏢射出之得分加總即為競賽分數。
2. 同分時以第 1 支飛鏢之分數計算，高分者獲勝(若仍同分再以第 2 支飛鏢之分數計算，以此類推)。
3. 每人最高得分數為 300 分。

(七)家庭組：

1. 由運動員及報名親屬每人射出 3 支飛鏢(不限射飛鏢順序)。
2. 6 支飛鏢射出之得分加總即為競賽分數。
3. 同分時以各射出第 1 支飛鏢之平均分數計算(四捨五入)，高分者獲勝(若仍同分再以第 2 支飛鏢之分數計算，以此類推)。
4. 每人最高得分數為 150 分。



飛鏢投擲距離示意圖

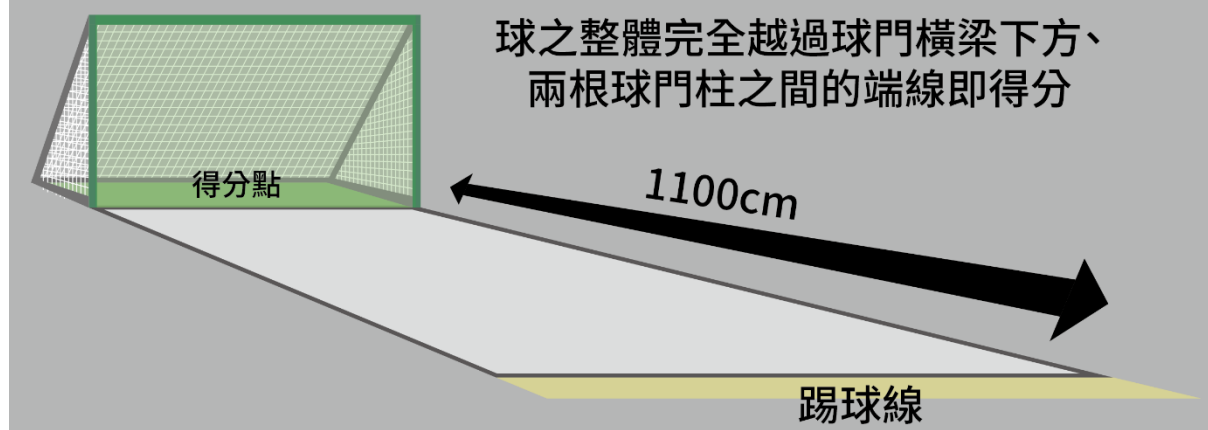


114 年屏東縣日照運動會

運動競賽規則【團體競賽：足球】

- 一、競賽項目規劃意義：單腳踢球的技巧，可以有效地提高長輩的動態平衡能力。這種訓練不僅可以加強下肢肌肉的力量和穩定性，還可以提高身體的協調性和反應速度，使他們在日常生活中更加靈活和穩健。
- 二、運動元素：踢球動作訓練單腳下肢肌力及重心轉換時之動態平衡。
- 三、競賽器材：使用大會統一規格之競賽器材(足球及球門)。
- 四、報名隊伍及人數：
 - (一)由大會依報名隊伍數，以隨機方式分為 4 個競賽分組。
 - (二)足球團體競賽每隊 5 人，另得增報 1 人為候補人員，報名以各特約單位之服務對象為限，報名後不得更換運動員，參賽運動員因個人身體因素等情形無法參賽，方得以候補人員遞補之，若遞補人員仍無法參賽即視同棄權。
 - (三)本次活動不限制每特約單位報名團體競賽之項目，每項團體競賽每特約單位至多報名 1 隊，且每項團體競賽之參賽運動員不得重複。
- 五、競賽名次：依各分組團隊成績取前 3 名(冠亞季軍)，各名次頒發團體獎盃 1 座、個人獎牌 5 面及優勝團隊獎品 1 份(團體獎項冠亞軍每份各價值 7,000 元、6,000 元、5,000 元以上)。
- 六、競賽規則：
 - (一)預備位置：參賽者站於腳尖(或輪椅前輪)至球門的距離為 1,100 公分。
 - (二)每人踢 5 顆球(一般球 3 顆、金球 2 顆)，球之整體完全越過球門橫梁下方、兩根球門柱之間的端線即得分，計分為一般球每顆 1 分、金球 3 分，每人最高得分數為 9 分。
 - (三)若未將球踢進球門、或超出踢球線踢球時，該次以 0 分計算。
 - (四)每人所得之分數加總即為團隊得分(最高得分 45 分)。若同分時計算隊伍踢進之金球數，顆數多者獲勝。

足球距離及計分原則示意圖



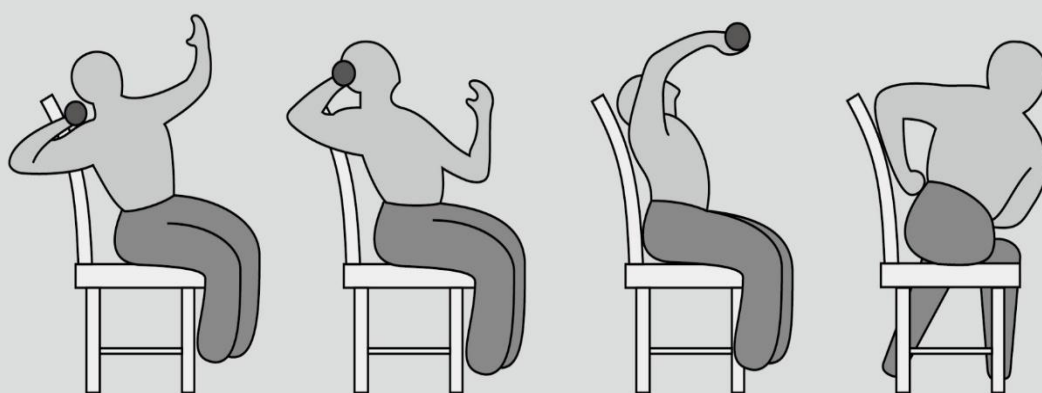
114 年屏東縣日照運動會

運動競賽規則【團體競賽：鉛球】

- 一、競賽項目規劃意義：活動採坐姿，可以提供更穩定的支撐，使長輩更容易集中注意力並專注於克服鉛球的重量。這樣的訓練不僅可以增強肌肉力量，還可以提高身體的協調性和動作控制能力。
- 二、運動元素：投擲動作訓練軀幹向後拉，同時運用腿後肌力量將身體推進，並連同上肢向前、向上帶。
- 三、競賽器材：使用大會統一規格之競賽器材(軟式沙球、計分墊)。
- 四、報名隊伍及人數：
 - (一)由大會依報名隊伍數，以隨機方式分為 4 個競賽分組。
 - (二)鉛球團體競賽每隊 5 人，另得增報 1 人為候補人員，報名以各特約單位之服務對象為限，報名後不得更換運動員，參賽運動員因個人身體因素等情形無法參賽，方得以候補人員遞補之，若遞補人員仍無法參賽即視同棄權。
 - (三)本次活動不限制每特約單位報名團體競賽之項目，每項團體競賽每特約單位至多報名 1 隊，且每項團體競賽之參賽運動員不得重複。
- 五、競賽名次：依各分組團隊成績取前 3 名，各名次頒發團體獎盃 1 座、個人獎牌 5 面及優勝團隊獎品 1 份(團體獎項冠亞軍每份各價值 7,000 元、6,000 元、5,000 元以上)。
- 六、競賽規則：
 - (一)預備位置：參賽者採坐姿(由大會提供穩固座椅)，雙腳不得超過計分起始線。
 - (二)將鉛球放置頸部，投擲時使用手心部位將球擲出，每人進行投擲 3 顆球。
 - ※男性參賽者投擲 1.3 公斤沙球。
 - ※女性參賽者投擲 0.9 公斤沙球。

- (三)投擲若由裁判長判定姿勢不符標準(如球未放於頸部、以丟球方式投出等)，該次投擲以 0 分計算。
- (四)投擲後依落點分數計算，落點於計分線上時，依高分計算(由裁判長判定)。
- (五)鉛球落點若於綠區或帆布地墊以外，該次投擲以 0 分計算；若投擲距離超出 700 公分者(即 19 分標線後)，該次投擲以 19 分計算。
- (六)投擲過程中，參賽者屁股不得離開椅面，若經裁判長判定離開椅面者，該次投擲分數以 0 分計算。
- (七)每人所得之分數加總即為團隊得分(最高得分 285 分)。同分時以各參賽隊伍每人擲出第 1 顆鉛球之平均分數計算(四捨五入)，高分者獲勝(若仍同分再以第 2 顆鉛球之平均分數計算，以此類推)。

114年屏東縣日照運動會鉛球競賽標準投擲動作



✗ 球未放於頸部 ✗ 以丟球方式投出 ✗ 屁股離開椅面

經裁判判定姿勢不符標準則該次投擲以0分計算

附件一 特定活動綜合保險知情同意切結書(15 歲以下及 80 歲以上填寫)

本人_____於民國 114 年 9 月 20 日參加「114 年屏東縣日照運動會」活動，經承辦單位告知與說明，知悉因年齡之限制無法投保記名保險，並已審慎評估活動參與風險，且仍有意參與此次活動及競賽，活動期間若有相關意外事件，其責任由本人自行負責。

此致 屏東縣政府

具結人：

身分證字號：

通訊地址：

聯絡電話：

法定代理人或監護人：

(未成年者須填此欄)

身分證字號：

通訊地址：

聯絡電話：

中 華 民 國 年 月 日