



115 年屏東縣日照運動會活動簡章

壹、活動目的

隨著社會邁入超高齡化階段，永續經營「在地老化」與「活躍老化」已成為長期照顧的重要目標。為鼓勵長輩培養規律運動習慣，藉由辦理日照運動會，設計兼具復能與安全性的體能競賽，讓長者在參與中培養自信與榮譽感，增進身體活動量，促進社交互動與心理健康，進而達到延緩身體機能退化與展現健康樂活精神之目的。

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：115 年 5 月 9 日(星期六)上午 8 時 30 分至 14 時 00 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

運動競賽採個人賽制與團體競賽併行方式辦理，運動競賽項目規劃包含：

- 一、3 項個人賽制(舉重、射箭及飛鏢)。
- 二、3 項團體競賽(鉛球、足球及鐵餅)。

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、每項個人賽制，各特約單位至多報名 2 人；同一參賽者僅得於三項個人賽中擇一項目報名參與，不得重複報名。個人賽制不設候補人員，報名完成後不得更換運動員；如未到場或因個人身體因素等

情形無法參賽者，均視同棄權。

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、每項團體競賽各特約單位以報名 1 隊為限，每隊 5 人，另得增報 1 名候補人員；參賽資格以該特約單位之服務使用者為限，報名完成後不得更換人員。各單位參與團體競賽之項目數不設限制，惟各項競賽之參賽運動員不得重複。

五、團體競賽如有參賽運動員因個人身體因素等情形無法出賽，得由候補人員遞補；若候補人員亦無法出賽，為兼顧活動參與及競賽公平性，該隊得轉為參與體驗賽道，並由特約單位人員補足至 5 人完成體驗；其參與成績不列入正式計分與名次排序。

陸、報名方式及資格審查

一、報名日期：自即日起至 115 年 4 月 8 日(星期三)下午 17 時 00 分止。

二、本次活動統一採網路報名方式辦理，並請各特約單位指派 1 名人員擔任領隊，協助辦理活動相關對口聯繫事務。

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=3052580699db7140dd6d>

QR Codr：



三、請各特約單位將「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)下載成 PDF 檔案，團



體家屋請提供服務核定函文掃描 PDF 檔，檔案合併後上傳至報名系統，供承辦單位辦理賽前資格審查作業；審查結果另以電子郵件方式通知。若有需補件情形，請各特約單位於 115 年 4 月 10 日(星期五)下午 17 時 00 分前完成補件作業，逾期未補件者，不予受理報名。

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；為確保乘車安全及照顧需求，特約單位應至少安排 1 名照顧者隨車陪同。

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(冠軍、亞軍、季軍)，各名次頒發個人獎牌 1 面、優勝禮品 1 份。禮品價值分別為：冠軍每份 3,000 元以上、亞軍 2,000 元以上、季軍 1,000 元以上。

二、團體競賽：依各分組之團隊成績取前 3 名(冠軍、亞軍、季軍)，各名次頒發團體獎盃 1 座、團隊成員個人獎牌 5 面及優勝團隊獎品 5 份。禮品價值分別為：冠軍每份 2,000 元以上、亞軍 1,500 元以上、季軍 1,000 元以上。

三、精神總錦標：針對各參賽隊伍整體活動表現進行綜合評分，評分項目包含服裝儀容、精神及秩序表現、啦啦隊加油情形等，依成績錄取前 3 名(冠軍、亞軍、季軍)，各名次頒發獎盃 1 座及精美禮品 1 份。

捌、申訴、比賽爭議處理及違規處罰原則



- 一、競賽爭議之申訴，得以口頭方式向各競賽項目裁判長提出；如不服其判決者，應於該場比賽結束後十分鐘內提出再申訴，逾時提出者，不予受理。
- 二、有關運動員參賽資格不符或冒名頂替參賽之申訴，應於檢錄開始後至該場比賽開始前，以口頭方式向各競賽項目裁判長提出，未於規定時間內提出者，不予受理。
- 三、有關成績認定或競賽規則未盡明確之事項，或對各競賽項目裁判長判決提出再申訴者，均由總裁判長裁決之，其判決為最終決定。
- 四、運動員如有參賽資格不符或冒名頂替出賽情形，經查證屬實者，取消其參賽資格及已得或應得之名次與成績，並追回已發給之獎牌及相關禮品。
- 五、參加團體競賽之隊伍，如有隊員資格不符或冒名頂替出場比賽情形，經查證屬實者，取消該隊參賽資格；惟判決前已完成之比賽場次，不予重賽。
- 六、運動員如有違背運動精神或破壞競賽秩序之行為，各該項目裁判得視情節輕重，當場予以停賽處分。

玖、其他注意事項

- 一、參賽運動員於活動當日應攜帶可供辨識之身分證明文件（如國民身分證、健保卡等），並配合各競賽項目裁判進行參賽資格檢錄。證件形式得為正本、影本或清晰圖檔，凡足以辨識身分者皆可受理。為利現場檢錄作業順暢，建議由各參賽隊伍領隊或隨隊工作人員統一暫時保管相關證件；參賽運動員應依現場工作人員引導完成檢錄程序，未完成檢錄者不得出賽。若未攜帶身分證明文件，或經現場查證仍無法確認身分者，得由各競賽項目裁判長裁定取消其參賽資格。



- 二、各項競賽項目之分組，均由承辦單位統一採隨機方式排定，參賽隊伍不得提出異議。
- 三、參賽運動員應於規定時間內完成競賽，未於規定時間內完成競賽者，視同棄權，不予列計成績。如遇同分需進行加賽情形，經現場廣播通知三次仍未到場參與者，視同放棄加賽資格，並以原競賽成績判定名次。
- 四、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。
- 五、為維護活動環境與參與人員健康，活動現場全面禁止吸菸、飲酒及嚼食檳榔。
- 六、為維護活動場地秩序與參與人員安全，請避免攜帶體積過大或具有潛在危險性之應援道具(例如大型旗幟、長柄旗桿、硬質看板等)，以免影響他人座位視線或產生碰撞、受傷等安全疑慮。
- 七、請依服務使用者之身體及健康狀況，審慎評估並報名適合之競賽項目。活動當日如參賽運動員感到身體不適或狀況不佳，切勿勉強參賽。活動現場設有醫護人員，必要時請即時尋求協助。
- 八、活動保險：
 - (一)公共意外責任險：活動期間已投保公共意外責任險，並加保「食品中毒責任附加條款」，其保險內容如下：
 1. 每一個人體傷或死亡：新臺幣 300 萬元以上。
 2. 每一事故體傷或死亡：新臺幣 5,000 萬元以上。
 3. 每一意外事故財產損失：新臺幣 300 萬元以上。
 4. 保險期間內最高累積責任：新臺幣 1 億元以上。
 - (二)特定活動綜合保險：本次活動針對年齡 15 歲至 79 歲之參賽運動



員(含個人賽制家庭組之家屬)投保特定活動綜合保險,其保障內容如下:

1. 每一意外事故醫療費用:新臺幣 10 萬元。
2. 每一人體傷或死亡:新臺幣 150 萬元。

其他年齡層(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,報名時應簽署並上傳「**特定活動綜合保險知情同意切結書**」掃描檔;未成年者除本人外,須由父母(或法定代理人)共同簽署同意。

(三)**旅遊平安險**:本次活動針對年齡 16 歲至 80 歲之領隊、參賽運動員(含個人賽制家庭組之家屬)、各單位報名啦啦隊人員投保旅遊平安險,其保障內容如下:

1. 每一死亡失能:新臺幣 300 萬元。
2. 每一體傷:新臺幣 30 萬元。
3. 如因年齡限制無法提供前述保額,將依該年齡層可承保之最高保額辦理投保。
4. 如因個人因素(如過往不良保險紀錄、不誠實告知或涉及相關違法情事等)影響承保結果者,經承辦單位通知後,應配合簽署「**旅遊平安險知情同意切結書**」並以電子郵件回傳掃描檔案。
5. 其他年齡層之承保內容如下:

(1)81 歲至 85 歲:每一死亡失能新臺幣 200 萬元、每一體傷新臺幣 20 萬元。

(2)86 歲至 90 歲:每一死亡失能新臺幣 100 萬元、每一體傷新臺幣 10 萬元。

(3)91 歲以上:不予承保。



- (4)15歲以下：每一死亡失能最高新臺幣 69 萬元、每一體傷最高新臺幣 6 萬元(須經保險機構審核)。
- (四)上述保險知情同意切結書正本請各參賽單位自行留存備查，並於 115 年 4 月 15 日(星期三)下午 17 時 00 分前以電子郵件回傳掃描檔案，以利承辦單位辦理投保作業，逾期未回傳者，視同放棄報名。
- 九、活動當日發放已報名的領隊、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、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。
- 十一、活動當日另發放每參賽隊伍【**活動加油道具 5 份**】，請各參賽隊伍領隊於活動當日報到時一併領取。
- 十二、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**。
- 十三、活動當日上午 8 時 50 分前、下午 14 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。
- 十四、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，屆時請報名參賽隊伍配合參與。
- 十五、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。

十六、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)。

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 8116 (許先生)。

電子郵件：115ptdc.sportmeeting@gmail.com



115 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：肩關節活動度對高齡長者日常生活功能具有重要影響，如個人身體清潔、穿脫衣物、拿取物品及上肢伸展等日常動作，皆仰賴肩關節及上肢肌群之協調運作。透過舉重活動設計，促進參與者肩膀及背部肌群之肌力強化，並增進上肢穩定度與功能性運用能力，進而有助於維持日常生活自理能力及身體活動表現。
- 二、運動元素：藉由反覆抬舉過程，強化肩膀周邊肌群之穩定性與耐力，同時增進上肢協調控制能力，以達功能性體適能訓練之效果。
- 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，包含男子組 4 組及女子組 3 組。各分組名單由大會依實際報名運動員人數，以隨機方式進行分組安排；男子組及女子組之分組數，得視實際報名人數及性別比例酌予調整。
 - (二)每一特約單位至多得報名 2 人參賽，男女組別不予限制；同一參賽者僅得擇一個人賽制項目報名參與，不得重複參加。
 - (三)個人賽制不設置候補人員，報名完成後不得更換運動員；未到場參賽或因個人身體因素等情形致無法出賽者，均視同棄權。
- 五、競賽名次：依各分組運動員個人成績取前 3 名(冠軍、亞軍、季軍)，各名次頒發個人獎牌 1 面及優勝禮品 1 份(個人獎項冠亞軍每份各價值 3,000 元、2,000 元、1,000 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。

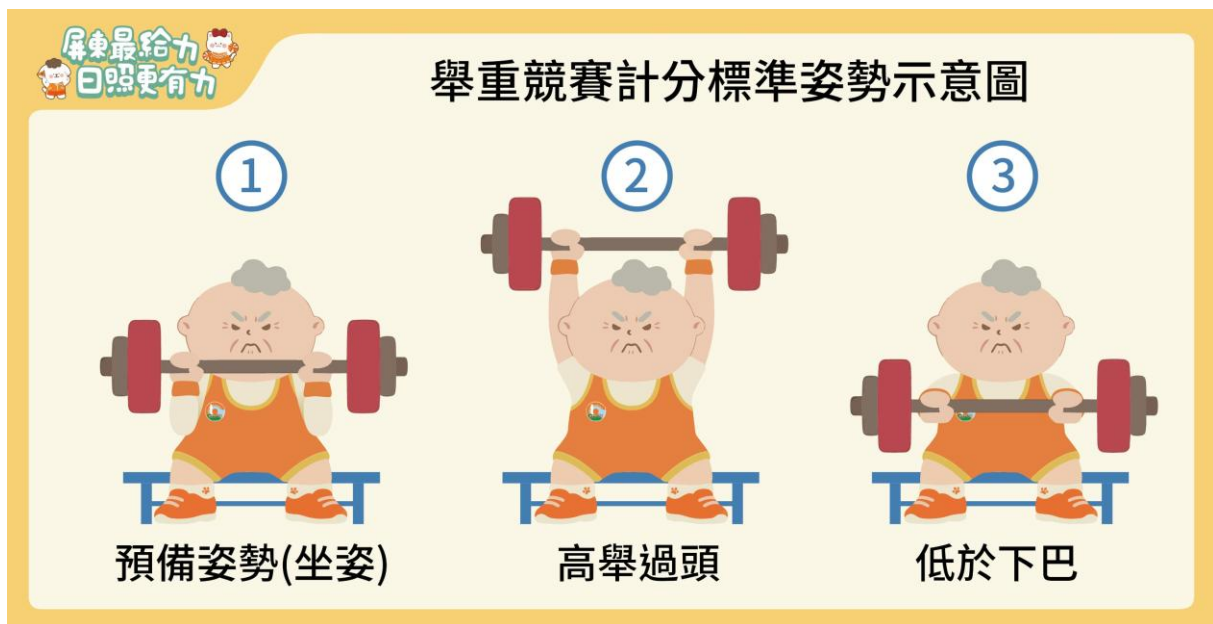
※男性參賽者使用槓鈴重量 3.0 公斤。

※女性參賽者使用槓鈴重量 1.5 公斤。

(二)運動員依現場裁判哨音開始動作，以上、下連續抬舉方式進行；槓鈴舉起時須高於頭頂，放下時須低於下巴，始計為完成 1 次標準動作。

(三)競賽時間為 60 秒，運動員每完成 1 次標準動作得 1 分；動作如經裁判判定不符標準者，該次抬舉不予計分。

(四)舉重競賽各分組前 3 名如有同分情形者，應進行 20 秒加賽，以得分較高者為勝。



※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。



115 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：高齡長者因骨質疏鬆、肌力不足及姿勢控制能力下降等因素，易出現身體支撐度不足情形，並逐漸形成駝背或圓肩等不良姿勢表現。背部肌群之訓練於日常生活中較易被忽略，長期下來恐影響身體姿勢穩定及上肢活動功能。
- 二、運動元素：透過射箭動作設計，強化參與者上肢及背部肌群之功能運用。其中，將弓拉開之動作可訓練上臂肌力與肩部穩定控制能力；於瞄準並將箭平穩直射之過程，則可促進背部肌群之收縮運用與姿勢控制。透過連續性拉弓與放箭動作，除可提升上肢肌耐力外，亦有助於增進手眼協調能力及專注力表現，達到功能性體適能訓練之效果。
- 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，各分組名單由大會依實際報名之運動員人數及家庭參賽隊伍數，採隨機方式進行分組安排。
 - (二)個人組：各特約單位至多報名 2 人參賽；同一參賽者於個人賽制項目中，僅得擇一項目報名參與，不得重複報名。
 - (三)家庭組：各特約單位至多報名 2 組參賽；家庭組由運動員搭配家屬共同參與(各 1 位)，已報名個人組之運動員，不得重複報名家庭組賽事。
 - (四)個人賽制不設置候補人員；完成報名後不得更換參賽運動員；參賽者如於競賽當日未到場，或因個人身體狀況等因素致無法參賽者，均視同棄權，不得異議。

(五)家庭組參賽家屬之資格，不限年齡及性別。家庭組參賽隊伍須由運動員與家屬各 1 人共同出賽；如其中 1 人未到場或無法參賽，則該組視同棄權，不得遞補或更換。

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

六、競賽規則：

(一)參賽運動員應就預備位置站立(或就定位)，其腳尖(輪椅使用者以前輪)與箭靶之距離規範如下：12 歲(含)以上男性 700 公分、女性 600 公分、12 歲以下者不分性別 500 公分。各參賽者應依大會規定之站位距離進行競賽，不得任意調整位置。

(二)參賽運動員應依規定就位後，呈拉弓預備姿勢，並於裁判指示下進行射箭動作，將箭射出至箭靶。射箭過程應以安全、穩定為原則完成拉弓、瞄準及放箭動作，不得有拋射、亂射或其他影響競賽安全之行為。

(三)參賽運動員射出之箭，若命中箭靶外圍區域，該支箭以 1 分計算；若箭未能吸附於箭靶上，或射出後掉落地面者，該支箭以 0 分計算；吸盤若吸附於靶線(分數區域分界線)上時，分數判定採高分計算。

(四)參賽運動員射箭完成後，吸盤箭由大會工作人員統一進行拔箭及回收作業，參賽者不得自行進入靶區拔箭，以維護競賽秩序及場地安全。競賽過程中，如有下列情形者，該支箭分數均以 0 分計算：

1. 箭體射出後掉落地面者。
2. 箭體未能吸附於箭靶上者。

3. 參賽運動員於踩線或超越射箭基準線情形下射箭者。

(五)個人組計分方式：

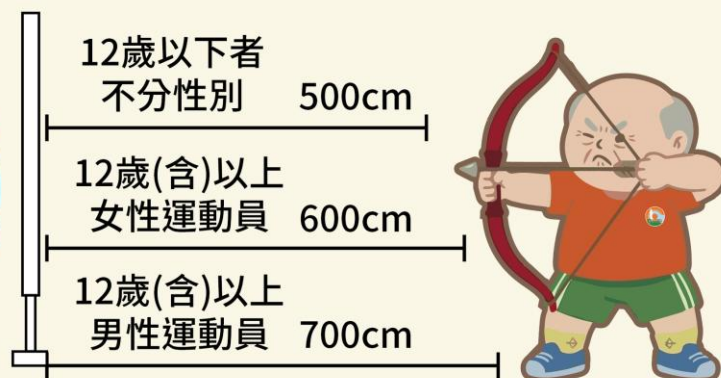
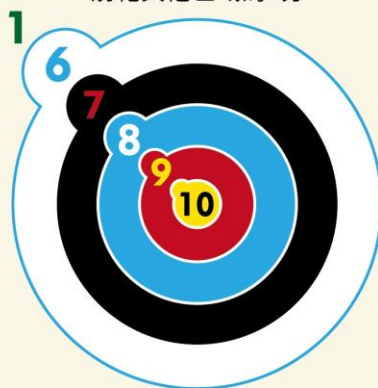
1. 運動員每人射 6 支箭，6 支箭射出之得分加總即為競賽分數。
2. 如競賽總分相同時，依各運動員射出之第 1 支箭分數進行比較，高分者為勝；如仍同分，則依第 2 支箭分數比較，依序類推至分出勝負為止。
3. 每位參賽運動員最高得分為 60 分。

(六)家庭組計分方式：

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，依各隊射出之第 1 支箭平均分數計算(採四捨五入方式)，平均分數較高者為勝；若仍同分，則依第 2 支箭平均分數比較，以此類推判定名次。
4. 家庭組每位參賽者最高得分為 30 分。

射箭競賽距離及計分示意圖

箭靶其他區域為1分





115 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：上肢於動態平衡過程中扮演維持身體穩定之重要角色，透過擲飛鏢動作之反覆操作，可訓練服務使用者之手眼協調能力，並促進專注力與目標判斷能力之提升。
- 二、運動元素：透過射出飛鏢之動作，訓練上肢於動態平衡狀態下之穩定控制能力，並結合視覺辨識與本體感覺運用，提升動作協調性與精準度。
- 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)飛鏢競賽共分為 7 個競賽分組辦理，包含 6 個個人組及 1 個家庭組。各分組名單由大會依實際報名之運動員人數及家庭參賽隊伍數，採隨機方式進行分組安排。
 - (二)個人組：各特約單位至多報名 2 人參賽；同一參賽者於個人賽制項目中，僅得擇一項目報名參與，不得重複報名。
 - (三)家庭組：各特約單位至多報名 2 組參賽；家庭組由運動員搭配家屬共同參與(各 1 位)，已報名個人組之運動員，不得重複報名家庭組賽事。
 - (四)個人賽制不設置候補人員；完成報名後不得更換參賽運動員；參賽者如於競賽當日未到場，或因個人身體狀況等因素致無法參賽者，均視同棄權，不得異議。
 - (五)家庭組參賽家屬之資格，不限年齡及性別。家庭組參賽隊伍須由運動員與家屬各 1 人共同出賽；如其中 1 人未到場或無法參賽，則該組視同棄權，不得遞補或更換。
- 五、競賽名次：依各分組運動員個人成績取前 3 名(冠軍、亞軍、季軍)，各

名次頒發個人獎牌 1 面及優勝禮品 1 份(個人獎項冠亞軍每份各價值 3,000 元、2,000 元、1,000 元以上)。

六、競賽規則：

(一)運動員就預備位置，腳尖(或輪椅前輪)與箭靶之距離規定如下：

男性為 240 公分，女性為 200 公分。

(二)運動員手持飛鏢，於指定位置依序將飛鏢投射至鏢靶完成投擲。

(三)鏢射出後，未能插入鏢靶或插入後掉落者，該支飛鏢均不予計分，以 0 分計算。

(四)飛鏢射出後，由工作人員統一進行拔鏢作業；運動員於投擲時如有踩線或超越投擲線之情形者，該支飛鏢分數以 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)個人組計分方式：

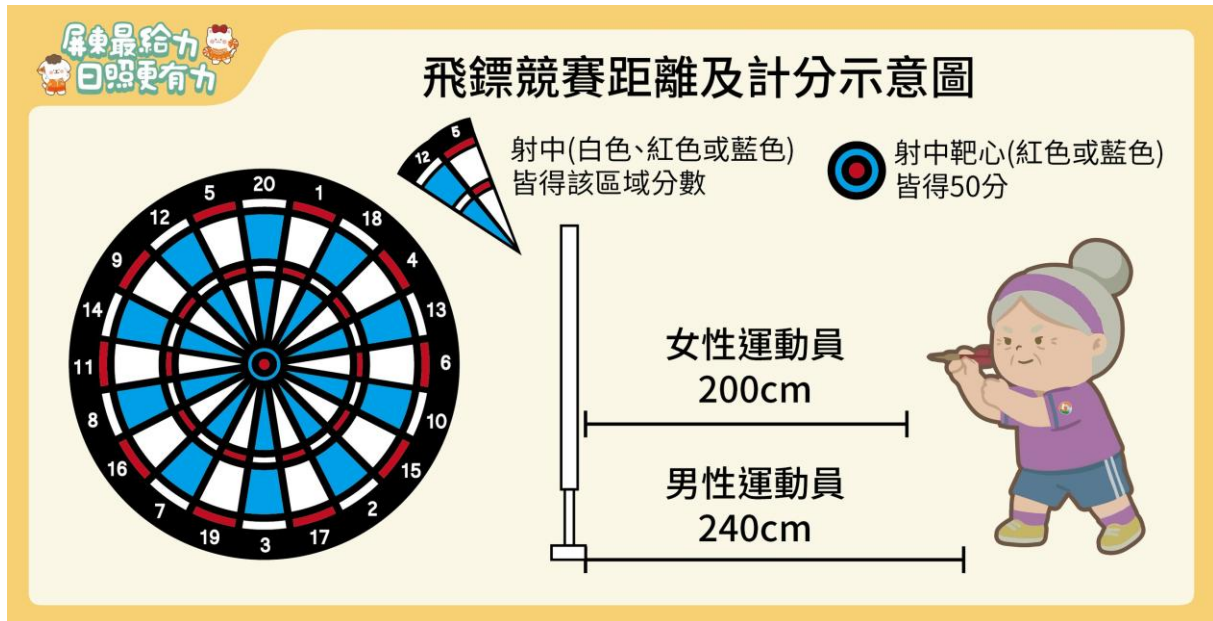
1. 運動員每人射出 6 支飛鏢，其 6 支飛鏢之得分加總即為該名運動員之競賽總分。
2. 同分時以第 1 支飛鏢之分數計算，高分者獲勝(若仍同分再以第 2 支飛鏢之分數計算，以此類推)。
3. 如競賽總分相同時，依各運動員射出之第 1 支飛鏢分數進行比較，高分者為勝；如仍同分，則依第 2 支飛鏢分數比較，依序類推至分出勝負為止。
4. 每位參賽運動員最高得分為 300 分。

(七)家庭組計分方式：

1. 由運動員及報名之家屬各射出 3 支飛鏢，射飛鏢順序不予限制。
2. 6 支飛鏢射出後之得分加總，即為該組競賽最終分數。
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. 家庭組每位參賽者最高得分為 150 分。



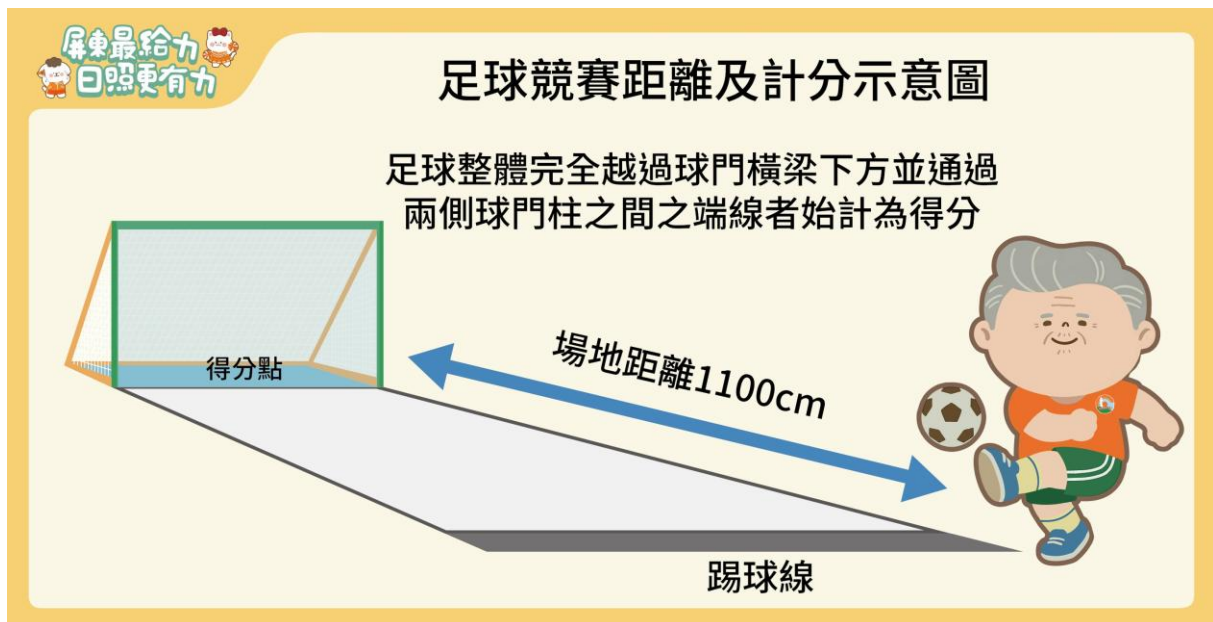


115 年屏東縣日照運動會 運動競賽規則【團體競賽：足球】

- 一、競賽項目規劃意義：透過單腳踢球之動作設計，可有效提升長者動態平衡能力。本項競賽除可強化下肢肌力與穩定度外，亦能增進身體協調性及反應能力，使長者於日常生活活動中展現更佳之靈活度與穩定性，進而達到預防跌倒及延緩失能之效益。
- 二、運動元素：透過踢球動作之設計，訓練長者單腳支撐時之下肢肌力，並強化重心轉換過程中的動態平衡控制能力。
- 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)由大會依實際報名隊伍數，採隨機方式分為 5 個競賽分組。
 - (二)足球團體競賽每隊報名人數為 5 人，另得增報候補人員 1 人；參賽資格以各特約單位之服務對象為限。報名完成後不得更換運動員，惟已報名之參賽運動員如因個人身體因素等情形致無法參賽者，始得由候補人員遞補；若候補人員亦無法出賽，為兼顧活動參與及競賽公平性，該隊得轉為參與體驗賽道，並由特約單位人員補足至 5 人完成體驗；其參與成績不列入正式計分與名次排序。
 - (三)本次活動不限制各特約單位報名團體競賽之項目數；惟每一團體競賽項目，每特約單位至多報名 1 隊，且各項團體競賽之參賽運動員不得重複報名參加。
- 五、競賽名次：依各分組團隊競賽成績錄取前 3 名（冠軍、亞軍、季軍），各名次分別頒發團體獎盃 1 座、個人獎牌 5 面及優勝團隊獎品 5 份；其獎品每份價值分別為冠軍新臺幣 2,000 元以上、亞軍 1,500 元以上、季軍 1,000 元以上。

六、競賽規則：

- (一)預備位置：參賽者站立於預備位置，其腳尖(輪椅使用者以前輪計)與球門之距離為1,100公分(約12碼)。
- (二)每位參賽者踢球5顆(一般球3顆、金球2顆)；足球整體完全越過球門橫梁下方，並通過兩側球門柱之間之端線者，始計為得分。計分方式為一般球每顆1分、金球每顆3分，每人最高得分為9分。
- (三)參賽者如未將球踢進球門，或於踢球時有踩線、超越踢球線之情形者，該次踢球以0分計算。
- (四)各隊參賽運動員個人所得分數加總後即為團隊總得分(最高得分45分)；如有同分情形時，以隊伍踢進之金球總數判定名次，顆數較多者為勝。





115 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：本項競賽採坐姿方式進行，提供長者較為穩定之身體支撐基礎，使其能更專注於鉛球推擲動作及重量控制。透過此項競賽，除可強化上肢肌群力量外，亦能提升身體協調性與動作控制能力，進而促進功能性活動表現。
- 二、運動元素：透過投擲動作訓練軀幹後拉與前推之協調運用，並結合下肢後側肌群出力帶動身體前移，同時配合上肢向前、向上推擲之動作，強化全身協調性與力量傳導能力。
- 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 5 個競賽分組。
 - (二)鉛球團體競賽每隊報名人數為 5 人，另得增報候補人員 1 人；參賽資格以各特約單位之服務對象為限。報名完成後不得更換運動員，惟已報名之參賽運動員如因個人身體因素等情形致無法參賽者，始得由候補人員遞補；若候補人員亦無法出賽，為兼顧活動參與及競賽公平性，該隊得轉為參與體驗賽道，並由特約單位人員補足至 5 人完成體驗；其參與成績不列入正式計分與名次排序。
 - (三)本次活動不限制各特約單位報名團體競賽之項目數；惟每一團體競賽項目，每特約單位至多報名 1 隊，且各項團體競賽之參賽運動員不得重複報名參加。
- 五、競賽名次：依各分組團隊競賽成績錄取前 3 名（冠軍、亞軍、季軍），各名次分別頒發團體獎盃 1 座、個人獎牌 5 面及優勝團隊獎品 5 份；其獎品每份價值分別為冠軍新臺幣 2,000 元以上、亞軍 1,500 元以上、

季軍 1,000 元以上。

六、競賽規則：

(一)預備位置：參賽者採坐姿進行競賽（由大會提供穩固座椅），雙腳不得超越計分起始線。

(二)參賽者應將鉛球置於頸部位置，投擲時以手掌部位將球推(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)投擲動作如經裁判長判定姿勢不符標準(如球未置於頸部、以拋擲或丟球方式出手等)，該次投擲以 0 分計算。

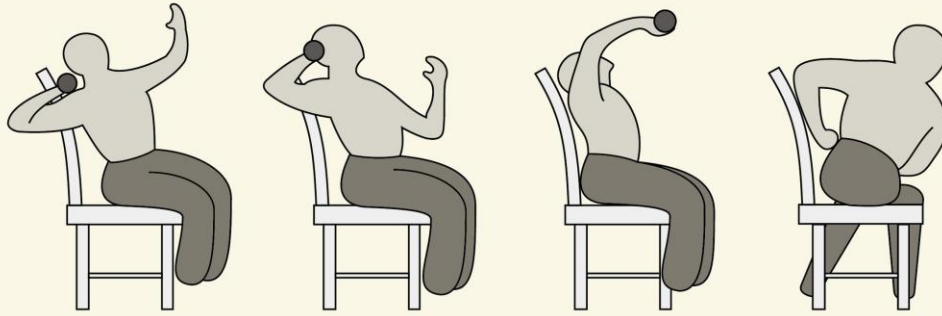
(四)投擲後依球體落點之分數區域計算成績；落點壓線時，以較高分數計算，並由裁判長判定之。

(五)鉛球落點如位於綠區或計分帆布地墊範圍以外者，該次投擲以 0 分計算；投擲距離超出 700 公分（即 19 分標線後）者，該次投擲以 19 分計算。

(六)投擲過程中，參賽者臀部不得離開椅面；如經裁判長判定有離開椅面之情形者，該次投擲分數以 0 分計算。

(七)各隊參賽運動員個人所得分數加總後即為團隊總得分(最高得分 285 分)；如有同分情形時，以各隊參賽運動員第 1 顆鉛球投擲成績之平均分數(採四捨五入)判定名次，平均分數較高者為勝；若仍同分，則依序比較第 2 顆、第 3 顆鉛球之平均分數，以此類推。

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該次投擲以0分計算



115 年屏東縣日照運動會 運動競賽規則【團體競賽：鐵餅】

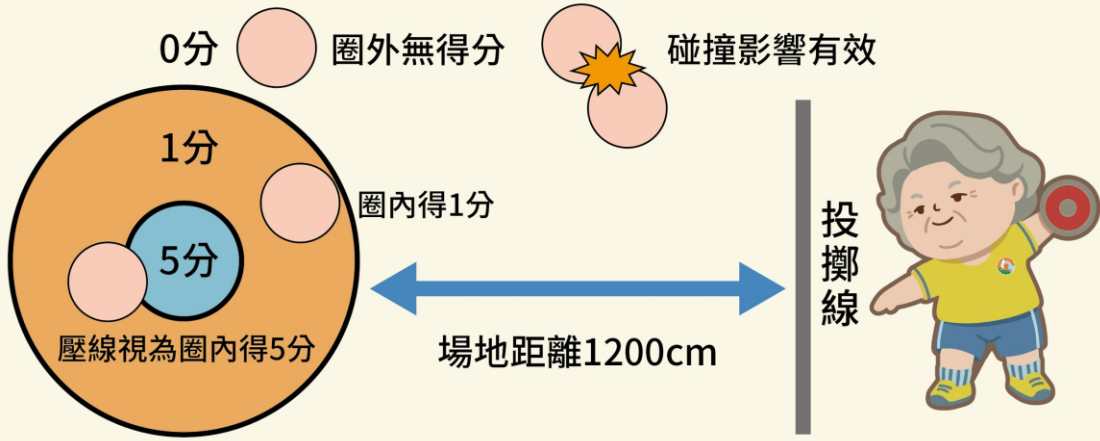
- 一、競賽項目規劃意義：本項目以鐵餅(軟式飛盤)投擲動作為設計核心，透過旋轉帶動與手臂揮擲之動作模式，訓練長者上肢肌力、肩關節活動度及軀幹協調能力。藉由投擲方向控制與距離掌握過程，進一步提升手眼協調與動作控制能力，促進身體功能運用，並增進運動參與之安全性與趣味性。
- 二、運動元素：透過飛盤投擲動作，訓練上肢肌群力量及肩關節活動度，並結合軀幹旋轉帶動手臂揮擲，強化身體協調性與力量傳導能力；同時於目標瞄準與投擲過程中，提升手眼協調、方向控制及反應能力。
- 三、競賽器材：使用大會統一規格之競賽器材(軟式飛盤、計分墊)。
- 四、報名隊伍及人數：
 - (一)由大會依報名隊伍數，以隨機方式分為 5 個競賽分組。
 - (二)鐵餅團體競賽每隊報名人數為 5 人，另得增報候補人員 1 人；參賽資格以各特約單位之服務對象為限。報名完成後不得更換運動員；已報名之參賽運動員如因個人身體因素等情形致無法參賽者，得由候補人員遞補之；若候補人員亦無法出賽，為兼顧活動參與及競賽公平性，該隊得轉為參與體驗賽道，並由特約單位人員補足至 5 人完成體驗；其參與成績不列入正式計分與名次排序。
 - (三)本次活動不限制各特約單位報名團體競賽之項目數；惟每一團體競賽項目，每特約單位至多報名 1 隊，且各項團體競賽之參賽運動員不得重複報名參加。
- 五、競賽名次：依各分組團隊競賽成績錄取前 3 名(冠軍、亞軍、季軍)，各名次分別頒發團體獎盃 1 座、個人獎牌 5 面及優勝團隊獎品 5 份；

其獎品每份價值分別為冠軍新臺幣 2,000 元以上、亞軍 1,500 元以上、季軍 1,000 元以上。

六、競賽規則：

- (一)預備位置：參賽者站立於預備位置，其腳尖(輪椅使用者以前輪計)與計分內圈中心之距離為 1200 公分。
- (二)每位參賽者投擲飛盤 4 面；計分區域分為外圈(大圓)及內圈(小圓)，飛盤落於外圈(大圓)範圍內者得 1 分，落於內圈(小圓)範圍內者得 5 分；未落於計分區域內者以 0 分計算。飛盤落點如同時接觸不同計分區域時，採較高分計算；飛盤投擲後如發生碰撞，其最終靜止位置仍屬有效成績，並依落點所在計分區域計算分數。
- (三)投擲動作以「反手投」為標準，此投擲法最容易控制飛盤穩定，且飛行距離較遠。其投法為右手持盤者將飛盤由左側揮動出手，左手持盤者反之。投擲準備姿勢為右腳在前、側對目標，兩腳張開略寬於肩，重心由後腳隨飛盤揮動移至前腳，當飛盤揮至正前方時，順勢將手腕向前振出，使飛盤產生旋轉力。投擲動作如經裁判長判定不符標準，該次投擲以 0 分計算。
- (四)各隊參賽運動員投擲後之分數加總，即為團隊總得分。團隊總得分如有同分情形時，以各隊投擲落於內圈(小圓)之飛盤總數較多者為勝；若仍同分，則以外圈(大圓)得分飛盤總數較多者判定名次；仍同分時，得以加賽方式辦理或由裁判長裁定之。
- (五)每位參賽者最高得分為 20 分；各隊團隊最高總得分為 100 分。

鐵餅競賽距離及計分示意圖





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115年5月9日參加「115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，且仍有意報名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