



## 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 13 日(星期一)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 Code :



- 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 15 日(星期三)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 17 日(星期五)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 6 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。

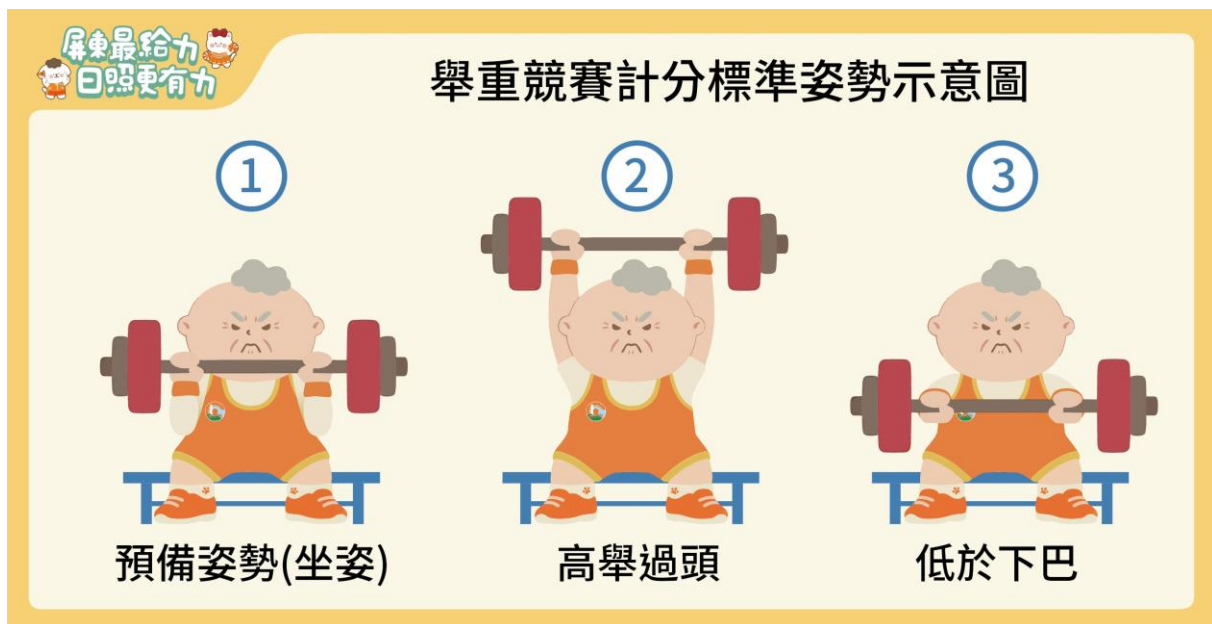
※男性參賽者使用槓鈴重量 3.0 公斤。

※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  $1.5 \pm 0.2$  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；個人組及家庭組分組數，得視實際報名人數及家庭參賽比例酌予調整。
  - (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)。

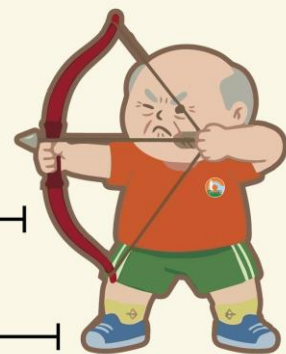
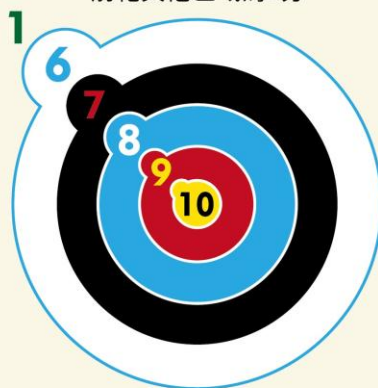
2. 6 支箭射出之得分加總即為競賽分數。

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，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；個人組及家庭組分組數，得視實際報名人數及家庭參賽比例酌予調整。
  - (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)。

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。

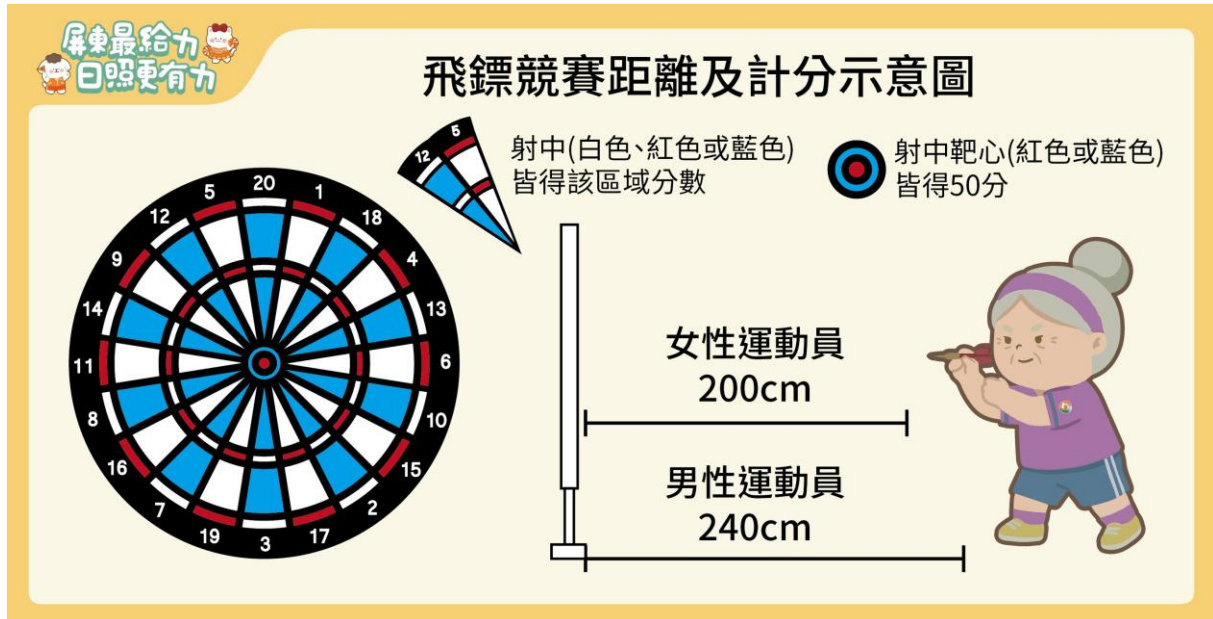
4. 每位參賽運動員最高得分為300分。

(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。



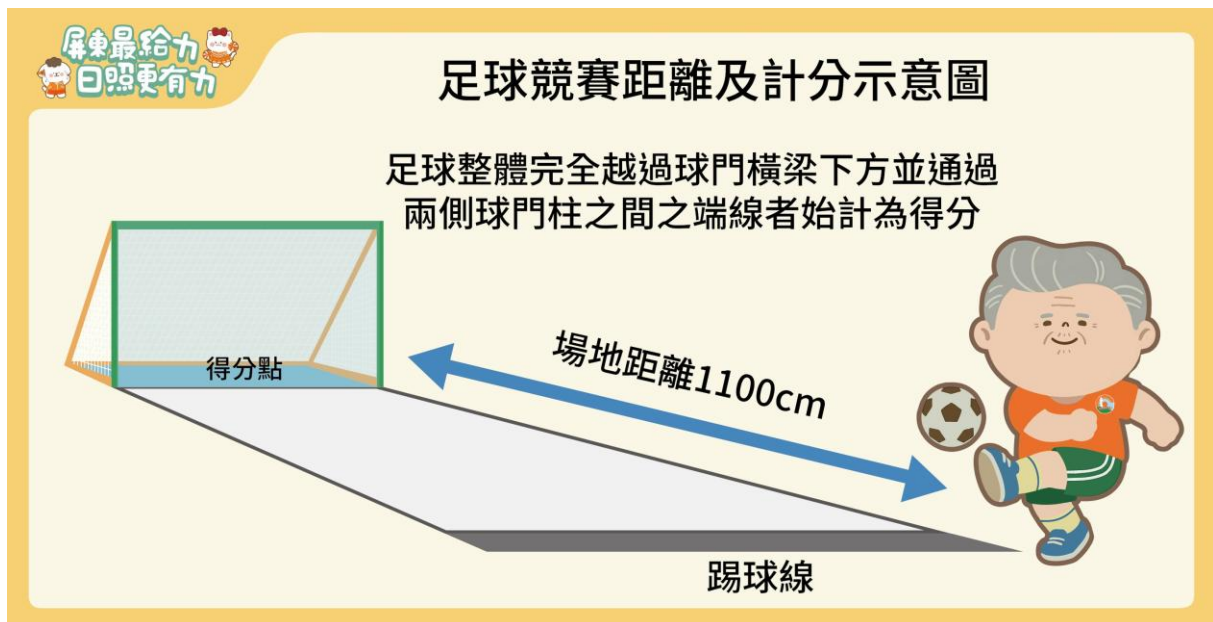


## 115 年屏東縣日照運動會 運動競賽規則【團體競賽：足球】

- 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1100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。

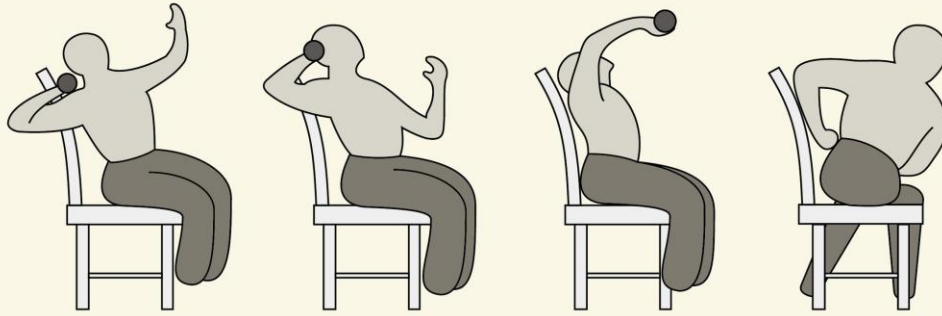
(四)投擲後依球體落點之分數區域計算成績；落點壓線時，以較高分數計算，並由裁判長判定之。

(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】

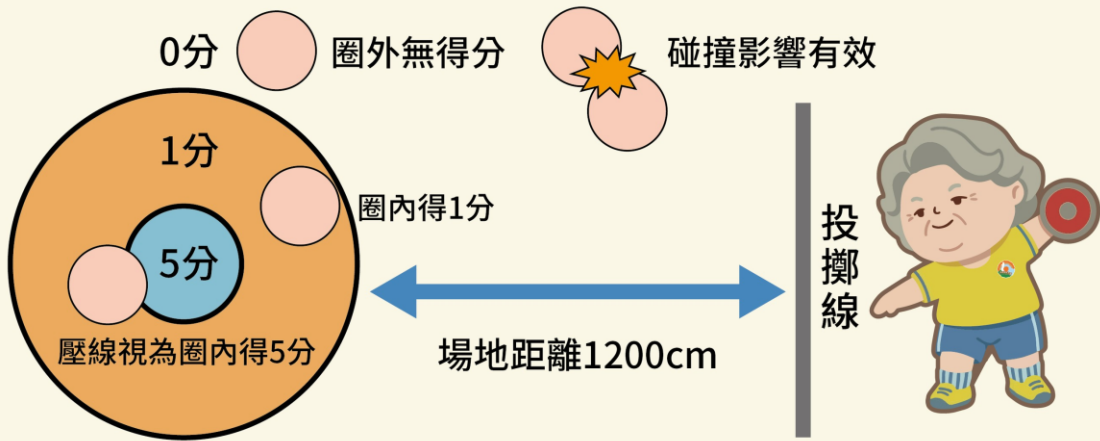
- 一、競賽項目規劃意義：本項目以鐵餅(軟式飛盤)投擲動作為設計核心，透過旋轉帶動與手臂揮擲之動作模式，訓練長者上肢肌力、肩關節活動度及軀幹協調能力。藉由投擲方向控制與距離掌握過程，進一步提升手眼協調與動作控制能力，促進身體功能運用，並增進運動參與之安全性與趣味性。
- 二、運動元素：透過飛盤投擲動作，訓練上肢肌群力量及肩關節活動度，並結合軀幹旋轉帶動手臂揮擲，強化身體協調性與力量傳導能力；同時於目標瞄準與投擲過程中，提升手眼協調、方向控制及反應能力。
- 三、競賽器材：使用大會統一規格之競賽器材(軟式飛盤、計分墊)。
- 四、報名隊伍及人數：
  - (一)由大會依報名隊伍數，以隨機方式分為 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



附件二 旅遊平安險知情同意切結書(91歲以上及審核不予承保者者填寫)

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，知悉因本人年齡之限制或保險機構審核未能投保旅遊平安險，並已審慎評估相關風險，且仍有意參與此次活動及競賽，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

1. 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。

2. 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。

(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)。