

# 臺北市114學年度國民中學身心障礙集中式特教班學生

## 假日體育競賽活動知動能力競賽活動內容



壹、依據：臺北市114學年度國民中學身心障礙集中式特教班學生假日體育競賽活動實施計畫。

### 貳、競賽內容：

一、競賽名稱：共分4項競賽

1. 活力拍檔
2. 躍動小將
3. 飛龍向前
4. 跨越重圍

二、賽程：競賽活動詳如下表：

		A 場地	B 場地
上半場 (地點：活動中心)	舞台	1. 活力拍檔(計分) 	2. 躍動小將(計時)
下半場 (地點：活動中心)		3. 飛龍向前(計分) 	4. 跨越重圍(計時)

### 參、報名注意事項：

- 一、每一位選手最多參加2個競賽項目，上下半場各一場。
- 二、每個競賽項目：每校最多派2組參加。
- 三、本次活動為集中式特教班假日體能活動。參賽學生必須為集中式特教班學生(不得含資源班)，若經發現參賽學生非集中式特教班學生，則該校該項比賽不予計分，並將公布違規事實及函報教育局做適當之處分。

### 肆、競賽注意事項：

- 一、教師或家長皆不能參加競賽。
- 二、若參賽學校報名總人數不足4人時，在各項競賽中，可有2位選手重複輪跑，該2位選手只能替代一個棒次為限。合於以上規定者，予以計分，不合規定者，本項比賽不計分。
- 三、在同一競賽中，若因參賽學校人數不足，組隊時參賽人數未滿4人，只可1位選手重複輪跑，該位選手只能替代一個棒次為限(替代一位棒次適用於單趟競賽：活力拍檔、躍動小將、跨越重圍)。合於以上規定者，予以計分，不合規定者，本項比賽不計分。
- 四、檢錄後，各校除參賽選手及至多2名協助者(教師或家長以當天大會發放之貼紙

辨識)外，其餘來賓一律禁止進入比賽區域，協助者僅能進行協助引導，不能代替選手比賽，違反者視同犯規，不予計分。

五、學生臨時請假無法參賽時，則由報名同項比賽、同隊學生重複輪棒。但每人出場只能替代一位棒次為限，否則不予計分。

六、一組至多一位輪椅生，輪椅統一排在最後一棒。

七、請教師或家長評估選手的狀況，若有身體不適的情形請馬上停止比賽，並儘速至醫護站進行處理。

## 伍、競賽活動內容：

### 一、【活力拍檔】

(一)競賽人數：採分組進行，每組參賽選手4人，若人數不足時，由本組的參賽選手替代一次機會。(未報名此組競賽的選手不可替代本組選手參與比賽)

(二)裁判：每組安排裁判3人，「裁判一」負責計時計分，比賽開始時從起始線跟著參賽選手前進，提醒參賽選手須單手持球拍，並繞S型前進至終點線。

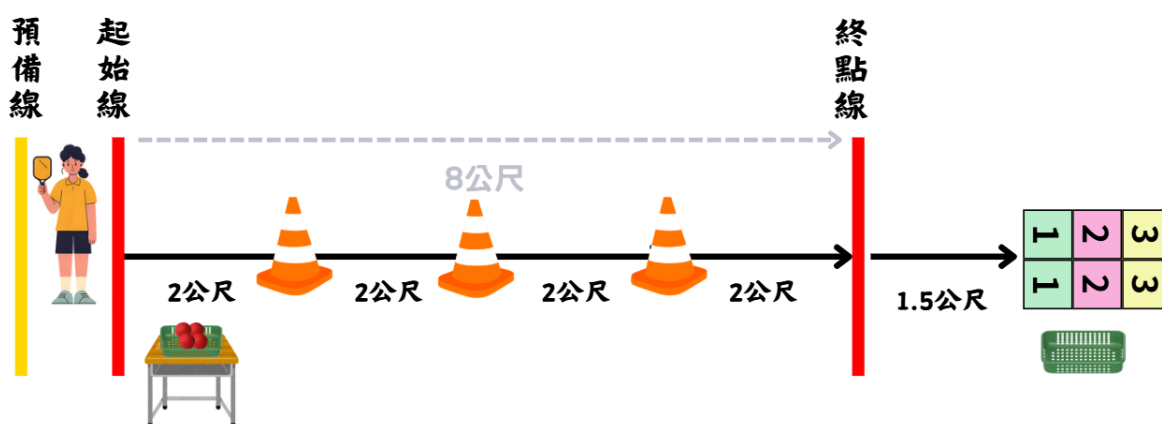
「裁判二」站在起始線負責提醒選手於球拍上放置1顆滾球。「裁判三」站在終點線旁，協助提醒參賽選手擲滾球，將球拍帶回起始線交棒給下一位選手，計分完立即將滾球撿起放置文件籃內。待所有選手完成後，協助計分回報裁判一。

(三)競賽方式：

1. 預備：第1棒參賽選手單手持匹克球拍，站在紅色起始線後，其餘選手站在黃色預備線後方等待。

2. 開始：當總裁判吹哨放下旗後，第1棒參賽選手單手持匹克球拍，用另一手從桌上文件籃拿1顆滾球放在球拍上，以S型繞過3個角錐前進至終點線，再單手拿滾球投向地面計分格，接著單手持球拍以直線返回起始線，將球拍交棒給下一位選手。以此方式直到第4棒參賽選手回到起始線即計時停止，或競賽時間達5分鐘，比賽終止。

3. 圖示：



(四)判定標準：採計分制，以各隊投擲滾球所得總分判定名次，若積分相同時，則以完成時間短者勝出。

(五)注意事項：

1. 行進中選手均須單手(左右手不限)持匹克球拍，且不得換手。違者每次完成時間加5秒。
2. 未S型前進由「裁判一」提醒退回起始線重新前進。(不需重新取球)
3. 前進過程中若滾球掉落，由「裁判一」提醒選手須自行撿回放置球拍上，再回掉落處繼續前進，直至終點線。
4. 至終點線未單手擲滾球，由「裁判三」立即提醒以正確方式完成，投擲時若踩線、超線，不予計分。
5. 若滾球落在計分格線上從優計分。

(六)備註：

1. 乘坐輪椅的選手可由陪同者協助，將其推至桌旁協助選手拿取球拍及一顆滾球，輪椅選手可單手或雙手持球拍，由陪同者推輪椅以S型繞過角錐前進至終點線，再由選手拿取滾球向前投擲(上肢動作不便之選手不在此限，可由陪同者協助)即可返回。
2. 輪椅直線返回起始線之動線皆從三角錐左側回。
3. 未乘坐輪椅之肢體障礙選手可由陪同者視狀況部份協助(如：協助單手拿球拍)。

(七)使用資源：

1. 裁判15人：每組3人。
2. 匹克球拍5支：每組1支。
3. 地板滾球20個：每組4個。(紅藍顏色不限)
4. 計分格：每組1大張，由6張A3紙組成。(每一格為A3大小)
5. 三角錐15個：每組3個(高約46cm)。
6. 文件籃(規格：B4 #400)5個：每組1個。
7. 桌子5張：每組1張。
8. 碼錶5個：每組1個。
9. 計分表5張：每組1張。
10. 計分板夾5個：每組1個。
11. 筆5枝：每組1枝。

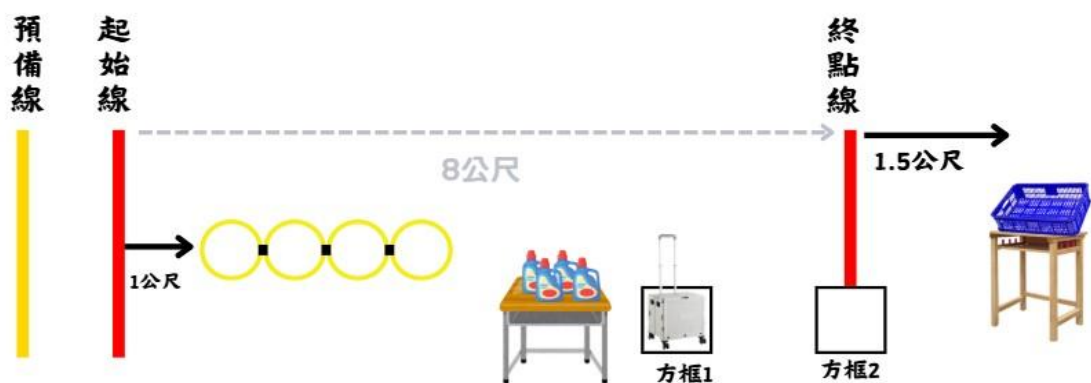
## 二、【躍動小將】

(一)競賽人數：採分組進行，每組參賽選手4人，若人數不足時，由本組的參賽選手替代一次機會。(未報名此組競賽的選手不可替代本組選手參與比賽)

(二)裁判：每組安排裁判3人，「裁判一」負責計時，比賽開始時從起始線跟著參賽選手前進，提醒參賽選手雙腳依序跳完4格敏捷圈，並檢視推車是否壓線及提醒勿以兩輪方式移行。「裁判二」站在推車旁，確認選手將清潔劑放入推車，並負責將方框一推車復位。「裁判三」站在終點線旁，協助提醒參賽選手將清潔劑放入二格籃內，並負責將方框二推車復位。

(三)競賽方式：

1. 預備：第1棒參賽選手站在紅色起始線後，其餘選手站在黃色預備線後方等待。
2. 開始：當總裁判吹哨放下旗後，第1棒參賽選手前進至敏捷圈，以雙腳依序跳完4格，至前方桌上拿1罐清潔劑放入推車，將推車拉至終點方框2，再將清潔劑拿至前方二格籃內，折返時需將推車拉回方框1放好，並直線回至起始線與下一棒選手擊掌，以此方式直到第4棒參賽選手回到起始線即計時停止，或競賽時間達5分鐘，比賽終止。
3. 圖示：



(四)判定標準：採計時制，以各隊完成時間來判定名次；競賽時間終止後，未完成之隊伍以放入二格籃內的清潔劑數量判定名次。

(五)注意事項：

1. 比賽時選手均須雙腳依序跳完4格敏捷圈，若未依序跳躍，將退回正確位置

重跳一次。若未以雙腳跳出第4格，需退回第4格重跳。未乘坐輪椅之肢體障礙選手不受此限。

2. 跳敏捷圈時不可踩線，違者需回原點(第一格)重跳。
3. 選手至終點處時需將推車放至方框2(不可壓線)，違者完成時間加5秒。
4. 選手折返時需將推車放至方框1(不可壓線)，違者完成時間加5秒。
5. 行進時推車不慎傾倒，選手需自行扶正繼續前進。若推車以兩輪方式移動，由「裁判一」立即提醒。
6. 選手拉推車時需將手放置握把處，違者完成時間加5秒。
7. 選手將清潔劑放置二格籃內需直立放置，由「裁判三」協助提醒。

#### (六)使用資源：

1. 裁判15人：每組3人。
2. 敏捷圈20個：每組4個。(直徑約60cm)
3. 清潔劑20罐：每組4罐。(容量：4公升/罐)
4. 手推車5台：每組1台。(約48L)(競賽時拉桿高度約46cm)
5. 桌子10張：每組2張。
6. 二格籃5個：每組1個。(約62\*42\*13 cm)。
7. 方框10個：每組2個(內徑長寬均70cm)。方框1與方框2之距離約2.4公尺。
8. 碼錶5個：每組1個。
9. 計分表5張：每組1張。
10. 計分板夾5個：每組1個。
11. 筆5枝：每組1枝。

### 三、【飛龍向前】

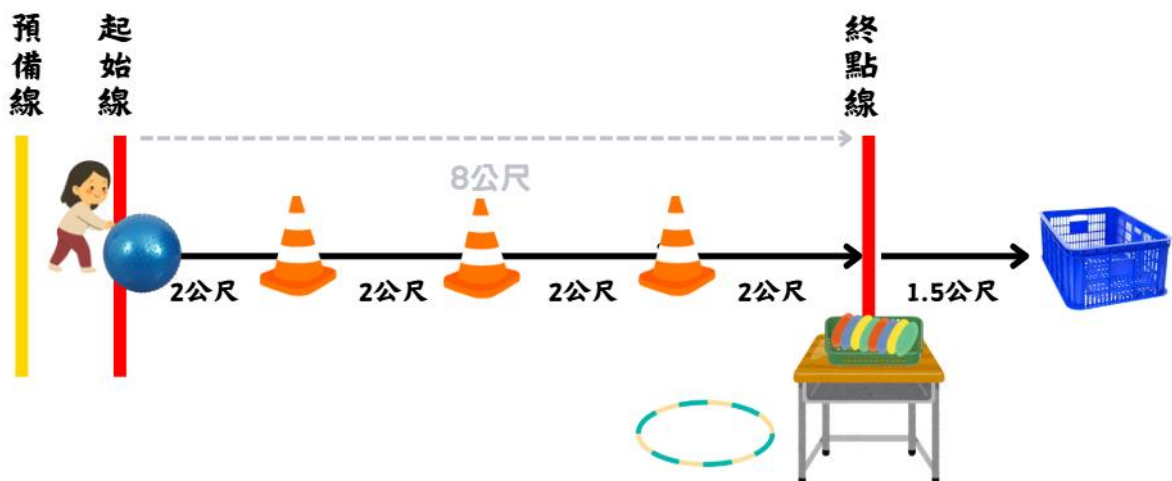
(一)競賽人數：採分組進行，每組參賽選手4人，若人數不足時，由本組的參賽選手依序循環完賽即可（未報名此組競賽的選手不可替代本組選手參與比賽）。

(二)裁判：每組安排裁判3人，「裁判一」負責計時計分，比賽開始時從起始線跟著參賽選手前進，提醒參賽選手須以手推彈力球繞S型前進，及正確交接彈力球。「裁判二」站在三角錐旁協助將角錐復位，並檢視選手是否將彈力球放置呼拉圈內。「裁判三」站在終點線旁，協助提醒選手勿踩線、將未投進之飛盤移至球籃邊，並提醒選手抱球回起始線。待所有選手完成後，協助計分回報裁判一。

(三)競賽方式：

1. 預備：第1棒參賽選手站在紅色起始線後，其餘選手站在黃色預備線後方等待。
2. 開始：當總裁判吹哨放下旗後，第1棒參賽選手單手或雙手推著彈力球以S型繞過3個角錐後，將球放至呼拉圈內，再至終點處桌上文件籃拿起1個飛盤擲向前方球籃，接著抱起彈力球以直線返回起始線，將球交棒給下一位選手，以此方式直到8個飛盤擲完，選手回到起始線即計時停止，或競賽時間達5分鐘，比賽終止。

3. 圖示：



(四)判定標準：採計分制，以各隊擲飛盤所得總分來判定名次，若積分相同時，

則以完成時間短者勝出。

(五)注意事項：

1. 選手須將彈力球放置呼拉圈內，方可前進至終點處，違者完成時間加5秒。
2. 選手未以S型前進由「裁判一」提醒，並退回起始線重新開始，若球偏離賽道由「裁判一」提醒推回正軌。
3. 投擲飛盤時若踩線，該次不予計分。
4. 回程抱球時若掉球，選手需自行撿起，並回到掉球處繼續前進。
5. 彈力球交棒給下一位選手，可交至對方手上或放置地上，不可用丟或滾的，違者由「裁判一」協助提醒退回違規處重傳。

(六)備註：

1. 乘坐輪椅的選手可由陪同者協助，將彈力球放置選手大腿上，由陪同者推輪椅以S型繞過角錐前進，再由陪同者協助將彈力球放至呼拉圈內，並推至終點處拿取飛盤，將飛盤擲向前方球籃(陪同者可部份協助)，再抱著彈力球以直線返回起始線。
2. 輪椅直線返回起始線之動線皆從三角錐左側回。
3. 未乘坐輪椅之肢體障礙選手可由陪同者視狀況部份協助(如：推彈力球)等。

(七)使用資源：

1. 裁判15人：每組3人。
2. 彈力球5個：每組1個。(直徑約65cm)
3. 軟式飛盤40個：每組8個。(直徑約21cm)
4. 三角錐15個：每組3個(高約46cm)。
5. 文件籃(規格：B4 #400)5個：每組1個。
6. 呼拉圈5個：每組1個。(直徑約85cm)
7. 球籃5個：每組1個。(約61\*42\*31cm)
8. 桌子5張：每組1張。
9. 碼錶5個：每組1個。
10. 計分表5張：每組1張。
11. 計分板夾5個：每組1個。
12. 筆5枝：每組1枝。

#### 四、【跨越重圍】

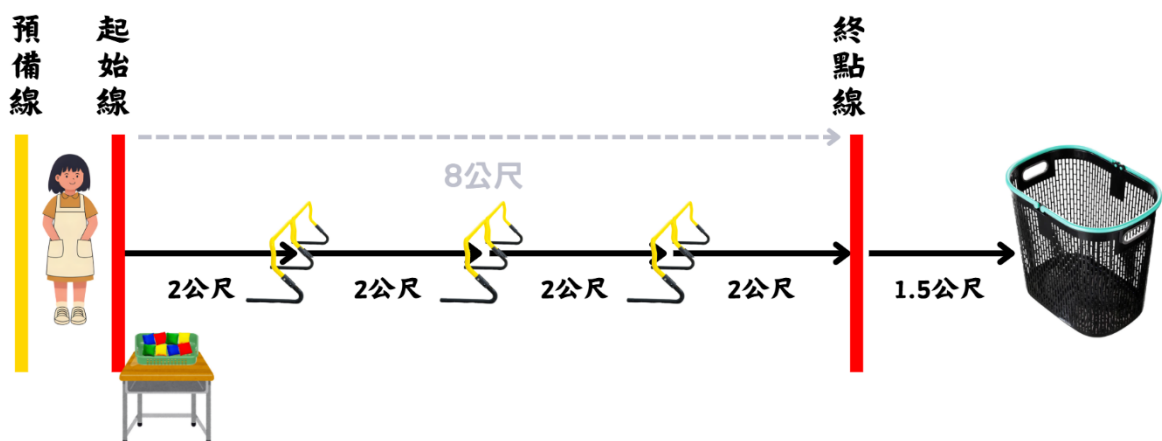
(一)競賽人數：採分組進行，每組參賽選手4人，若人數不足時，由本組的參賽選手替代一次機會。(未報名此組競賽的選手不可替代本組選手參與比賽)

(二)裁判：每組安排裁判3人，「裁判一」負責計時，比賽開始時從起始線跟著參賽選手前進，提醒參賽選手將圍裙正確套上。「裁判二」站在桌子旁提醒選手將沙包放在不同的口袋裡，並將選手不慎踢倒的跨欄扶正。「裁判三」站在終點線旁，協助提醒參賽選手須將2個沙包均擲入洗衣籃方可折返，並立即將沙包放回文件籃。

(三)競賽方式：

1. 預備：第1棒參賽選手穿好圍裙站在紅色起始線後，其餘選手站在黃色預備線後方等待。
2. 開始：當總裁判吹哨並放下旗後，第1棒參賽選手至桌上文件籃拿2個沙包，並分別放在圍裙的2個口袋中，再向前跨越3組小欄架，前進至終點線，將2個沙包擲入洗衣籃後，以直線返回起始線，脫下圍裙交棒給下一位選手，選手須正確穿上圍裙，方可前進。以此方式直到第4棒選手回到起始線即計時停止，或競賽時間達5分鐘，比賽終止。

3. 圖示：



(四)判定標準：採計時制，以各隊完成時間判定名次。競賽時間終止後，未完成之隊伍以洗衣籃內之沙包數判定名次。

(五)注意事項：

1. 選手須正確穿上圍裙(頭、手位置、正面口袋朝外)後，方可前進。
2. 選手需將沙包分別放入2個口袋內，違者完成時間加5秒。

3. 若不慎踢倒小欄架，選手可繼續前進比賽，由「裁判一」紀錄違規次數(每弄倒一次，時間加5秒)，由「裁判二」協助將小欄架擺正。
4. 選手若未將沙包擲入洗衣籃內，需自行檢回重擲，直至全數擲進後，方可折返。
5. 投擲時若踩線，需重擲，由「裁判三」協助提醒。

(六)使用資源：

1. 裁判15人：每組3人。
2. 圍裙5件：每組1件。(規格：兩口袋，約長75cm、寬66cm)
3. 桌子5張：每組1張。
4. 沙包40個：每組8個。(邊長約10 cm)
5. 小欄架30個：每組6個。(約高30 cm、寬45cm)
6. 文件籃(規格：B4 #400)5個：每組1個。
7. 洗衣籃5個：每組1個。(約44\*30\*42cm)
8. 碼錶5個：每組1個。
9. 計分板夾5個：每組1個。
10. 計分表5張：每組1張。
11. 筆5枝：每組1枝。