

## 臺北市信義區 95 年區民休閒運動會簡介

- 一、活動宗旨：為倡導本區區民運動風氣，鼓勵市民走出戶外參與運動，鍛鍊其體能及增進身心健康，帶動社區敦親睦鄰，以落實全民運動推展，特舉辦 95 年區民休閒運動會。
- 二、指導單位：臺北市政府教育局、臺北市政府體育處。
- 三、主辦單位：臺北市信義區公所、臺北市信義社區大學。
- 四、協辦單位：臺北市信義區體育會、臺北市立信義國民中學、臺北市信義區各里辦公處、臺北市信義區各社區發展協會、臺北市政府警察局信義分局、臺北市政府環境保護局信義區清潔隊、臺北市信義區健康服務中心、財政部臺北市國稅局信義稽徵所。
- 五、舉行日期：95 年 4 月 22 日(星期六)上午 8 時到 12 時。
- 六、舉行地點：臺北市立信義國民中學(臺北市信義區莊敬路 423 巷 8 弄 1 號)。
- 七、組隊方式：以里辦公處、區級人民團體、各社區發展協會、各級學校為單位組隊(趣味競賽，每隊至少參加 2 項為限)。
- 八、參加資格：在本區居住、工作或就學者為對象。
- 九、報名辦法：
  - (一)報名日期：即日起至 95 年 03 月 31 日(星期五)下午 5 時止。
  - (二)報名方式：至本所民政課索取報名表或自本所網站下載報名表。
  - (三)報名地點：填妥報名表單後，逕送信義區公所民政課(信義路 5 段 15 號 6 樓)或將報名表傳真至：27223031。
- 十、競賽秩序：各類運動競賽秩序，由競賽組抽籤排定。
- 十一、領隊會議：
  - (一)時間：95 年 4 月 18 日(星期二)上午 10 時。
  - (二)地點：本所第 701 會議室(信義路 5 段 15 號 7 樓)。
  - (三)內容：領取秩序冊及說明活動相關事項。

## 十二、競賽項目及規則：

### (一)表演賽：區公所代表 VS 里長

場次	項目	器 材	競賽規則說明
1	1,000公尺大隊接力	接力棒	1. 每隊 10 人。 2. 每隊每人跑 100 公尺，第 3 棒起始得搶跑道。 3. 計時判定名次。
2	拔河	拔河繩	1. 每隊 20 人。 2. 比賽時間為 40 秒鐘，在規定時間移動中央標誌帶於 2 公尺決勝線者為勝；如時間終了，以中間標誌偏在那一方，那一方為勝。 3. 局與局之間休息 2 分鐘。 4. 每場 3 局定勝負，先勝 2 局者為勝者。

### (二)趣味項目：各參賽單位

場次	項目	器 材	競賽規則說明
1	呼啦圈比賽	呼啦圈 (規格為直徑 80cm，粗細的直徑為 3.4cm)	1. 每隊 10 人。 2. 每人發 1 個呼啦圈，以靠在腰部搖動為比賽方式，待裁判哨音起、止，呼啦圈落地者被淘汰。晉級者再加發呼啦圈，依此類推，至可判定名次為止。 3. 每次循環比賽以 20 秒為單位。 4. 第一循環比賽每隊若淘汰 4 人即判出場。
2	10人11腳比賽	鬆緊連扣帶、保護墊、護膝、護肘	1. 每隊 10 人。 2. 參賽者呈橫列，右腳和右邊人的左腳綁在一起，左腳和左邊人右腳綁在一起，當比賽人員準備就緒，即等候裁判號令。 3. 聞裁判號令後，即開始計時比賽，如中途發生失誤(如跌倒或腳鬆緊連扣帶脫落等)，應盡快全員排好隊伍再繼續比賽。 4. 比賽距離為 30 公尺，競賽採分組計時決賽判定名次，如各組前 4 名時間相同時，以加賽決定勝負。

3	滾動時代巨輪	大客車 輪胎 三角錐	<p>1.丁組每隊 10 人，分為 5 組，每一組 2 人。</p> <p>2. 2 人 1 組用手來共同滾動輪胎，且不能用腳或其他方式操作之，當前一組滾至折返點時，即交由下一組滾動前進繼續比賽。</p> <p>3.每 1 組滾動距離為 30 公尺，中間每 10 公尺置一路障，選手以 S 行前進，全程共計 300 公尺，競賽採分組計時決賽判定名次。</p> <p>4. 比賽中若有違反規定時，每次加計 5 秒。</p> <p>5. 如各組前 4 名時間相同時，以加賽決定勝負。</p>
4	籃球投準	籃球框 組	<p>1.每隊 10 人。</p> <p>2.每人限定在 30 秒之內完成投籃 10 次，每投進 1 球得 1 分，累計全隊總得分，以總得分愈高者為優勝，當 2 隊或 2 隊以上之總得分相同時，則以該隊個人高得分人數依序相比較，以高得分人數較多者為優勝。</p>
5	雙人跳繩接力	跳繩	<p>1.每隊 10 人。</p> <p>2.每隊將選手分成 10 組，每組以雙人併排跳繩前進 30 公尺，並以接力方式完成，總距離 300 公尺。</p> <p>3.在雙人跳繩前進中，若有失敗情形，應原地停止，並以操作正確動作才能繼續前進。</p> <p>4. 以計時決賽判定名次。</p> <p>5. 如各組前 4 名時間相同時，以加賽決定勝負。</p>

### (三) 競技賽：3 對 3 籃球

1、比賽組別：(1)國小組 (2)國中組(3)社會組(4)女子組。

2、報名規定：

(1)每單位每 1 組以報名 1 隊為限，每隊報名人數教練 1 人選手 3 至 4 人。

(2)年齡規定：

甲、國小組：民國 82 年 8 月 31 日以後出生者。

乙、國中組：民國 79 年 8 月 31 日以後出生者。

丙、社會組及女子組：不限。

### 3、比賽規定：

- (1) 球員出場比賽，必須攜帶身分證，以備查驗，違者該場以棄權論。提出球員資格抗議，應於兩隊進行比賽前提出，被抗議球員須於 10 分鐘內提出有效證明，否則取消該球員比賽資格，亦不受理其抗議。
- (2) 每隊報名以 3 至 4 人參加比賽，其中 1 人為隊長，限 3 人在場中比賽。每隊可換人 1 次，但已替補過之球員不得再下場替補，若因故受傷，則以兩人比賽到終場結束，不足兩人則宣判沒收比賽，由對方隊伍獲勝。
- (3) 每場比賽為 8 分鐘，若得分先達 11 分者即為勝隊；比賽時間終了時，得由裁判判定分數較多者為勝隊。若得分相同，則兩隊所有球員各罰 1 球，以定勝負；若仍同分，則兩隊派代表交互罰球，先領先 1 球者為勝隊。
- (4) 得分判定情況如下：
  - 甲、罰球中籃算 1 分。
  - 乙、投球中籃算 2 分。
  - 丙、3 分線投球中籃算 3 分。
- (5) 初賽比賽期間不可暫停，進入冠亞軍賽後，每隊可暫停 1 次 (30 秒)，若因球員有明顯受傷情況下，經裁判認定得暫停處理，其暫停時間為 1 分鐘。
- (6) 比賽開始時，球隊逾時 3 分鐘未到場或不足 3 人，應判棄權。各隊應於每場比賽前 10 分鐘向大會報到，惟大會所列賽程之比賽時間仍以大會報告為準，請各球隊隨時注意大會報告。
- (7) 比賽採猜拳方式決定發球權，所有發球(不得超過 5 秒)須均由對方先觸球及雙足站於 3 分線後開始比賽。發球時球必須傳出不得直接投籃，否則喪失控球權。每次發球均由對方觸(摸)球，但觸(摸)球時間不得超過 2 秒鐘(若犯規先行警告，再犯規判 1 次罰球並繼續獲控球權)。
- (8) 投籃動作犯規或團隊犯規次數累計 6 次(冠亞軍賽為 7 次)以上時，由對方隊伍進行兩次罰球，每進 1 球算 1 分，非投籃犯規或違例(有 3 秒鐘違例)，則由對方隊伍獲控球權，一律採罰球線後發球。
- (9) 抄截籃球，投籃不進，而由防守球員搶得籃板球時，均需重回 3 分線外方可進攻；未回 3 分線外而攻籃者，得分不算，並喪失控球權；但罰球時，罰最後 1 球不進，不論何方獲球，均需回到 3 分線外方可重新進攻。(3 分線視場地限定為準，並由

當日裁判統一規定之)。

- (10)比賽時間由裁判或場邊記錄員以碼錶計時，除暫停時間、球員受傷及裁判抗議等需要停錶外，其餘比賽時間一律不得停錶。
- (11)比賽期間，凡無故棄權或任意更改隊員名單，或冒名頂替或資格不符者，均取消該隊比賽資格，成績完全不算。
- (12)球員若有毆鬥、群毆或球場內一切暴行者，除依規定懲處外，並禁止參加大會舉辦之球賽3年。
- (13)所有規則及指引均由裁判執行，對裁判和大會工作人員不禮貌、不尊重及缺乏運動精神之行為，均可被判取消其參賽資格。
- (14)下雨指引：因天氣關係或其他不可抗力之因素使不適宜比賽，大會保留以下安排及判決權力：
  - 甲、延後、縮短比賽日期及時間。
  - 乙、更改賽制。
  - 丙、移師室內場地舉行。
  - 丁、取消比賽。
- (15)其他比賽相關事宜，由大會裁判長裁定，參與隊伍不得有任何異議。
- (16)除以上所述規則外，其餘均按照中華民國籃球協會審定公布之最新比賽規則。
- (17)本競賽規則如有未盡事宜，得隨時增補修訂以臻至公平完善之境界。

#### 4、器材設備：

所有競賽場地器材與設備均須符合中華民國籃球協會規則之規定。

#### 5、比賽用球：採用中華民國籃球協會審定合格之比賽。

### (四) 創意進場項目：

#### 1、比賽方式：

- (1)請各參賽隊伍(約10人以上)就其進場服裝(可含裝飾品、道具)發揮「創新」思維予以變化，並可配合「隊呼」，以展現特色。
- (2)經過司令台時，各單位如有隊型變化，不可停留超過十秒，以免影響活動進行。

## 2、評分標準：

評分項目	分數比率	備註
創新	40%	
服裝	25%	
隊呼	25%	
精神	10%	

### 十三、比賽獎勵：

#### 1、單項競賽：

- (一) 趣味競賽：各項取前 3 名，各頒發獎盃 1 座獎品 10 份以資鼓勵。
- (二) 3 對 3 籃球賽：每組取前 3 名，各頒發獎盃 1 座獎品 4 份以資鼓勵。
- (三) 創意進場獎：錄取前 3 名，各頒發獎盃 1 座獎品 10 份以資鼓勵。

2、總錦標：評分方式以各單項競賽第 1 名者積分 5 分、第 2 名 3 分、第 3 名 2 分、第 4 名 1 分，取總積分第 1 名頒發獎盃 1 座。

3、總錦標之分數相同時，以競賽項目積分較高者為名次依據；如競賽積分亦相同則並列之。

4、獲得各單項競賽第 1 名者，將優先取得代表本區參加本屆（7 月 8 日）市民休閒運動會比賽權。

### 十四、比賽爭議：

- (一) 申訴事件，應由領隊於該項比賽結束後 30 分鐘內，向審判委員會提出，並須繳納保證金 1,000 元；如申訴理由成立即發還，倘申訴理由不成立時，保證金則繳庫不發還。
- (二) 申訴事件以大會審判委員會之判決為最終判決，不得再有異議。
- (三) 比賽爭議，如規則有明文規定或有同等意義註明者，以裁判之判決為終決。
- (四) 比賽進行中，各單位人員及運動員不得當場質詢裁判。

### 十五、活動流程：

時間	內容	地點
07：30-07：50	運動員報到	
07：50-08：00	運動員集合	
08：00-09：00	開幕典禮： 1. 典禮開始 2. 主席就立 3. 運動員進場 4. 聖火進場、燃勝利之火 5. 會旗進場、全體肅立、升國旗會旗 6. 唱國歌 7. 主席致詞、長官致詞、來賓致詞、頒發感謝狀 8. 運動員宣誓 9. 健康操 10. 運動員退場	
09：00-09：15	表演節目	
09：15-09：30	拔河(里長 VS 區公所)	
09：30-11：00	趣味競賽(各參賽單位)	
11：00-11：20	1,000 公尺大隊接力(里長 VS 區公所)	
11：20-11：30	隊伍集合	
11：30-12：00	頒獎暨閉幕典禮	

### 十六、注意事項：

- (一)各參加比賽之隊伍應全體參加開、閉幕典禮。
- (二)關於進退場：各單位應派員掌隊旗，並隨本所引導人員舉牌引導進、退場。
- (三)為增添大會熱鬧氣氛鼓勵運動員士氣，各參加隊伍可組啦啦隊。
- (四)參加運動員應穿著運動服裝出場比賽。