

活力樂齡

113年屏東縣日照運動會

幸福好屏

全民運動會在屏東系列活動

日照運動會說明會

主辦單位 |  屏東縣政府

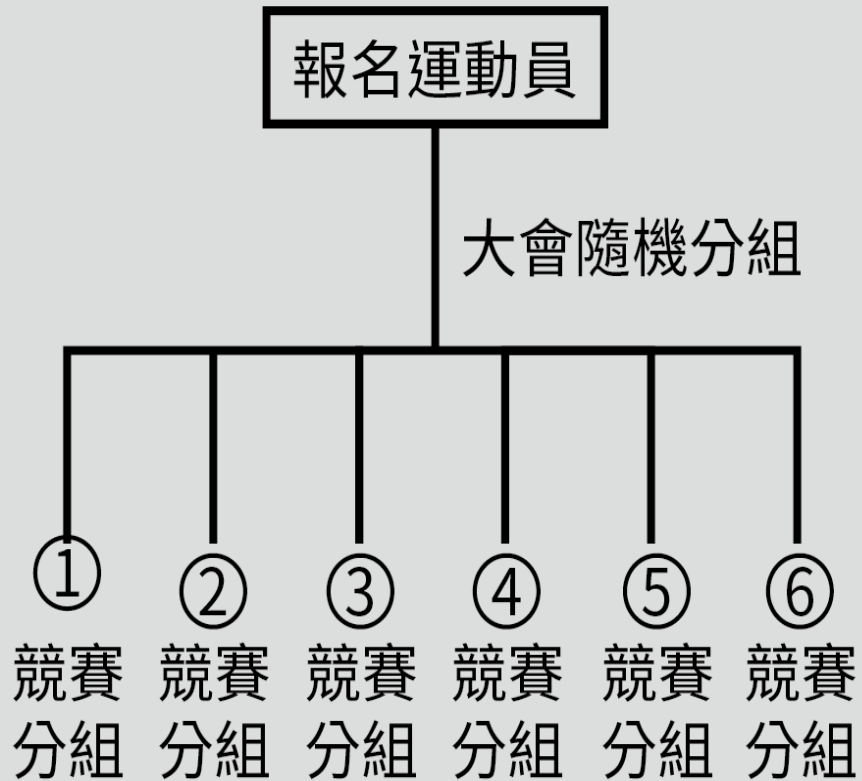
承辦單位 |  有限責任屏東縣經立照顧服務勞動合作社

【競賽項目規劃意義及運動元素】

個人賽制-舉重

- 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。
- 抬舉動作訓練長輩上肢肌肉力量及肩膀關節活動。

【舉重競賽分組】



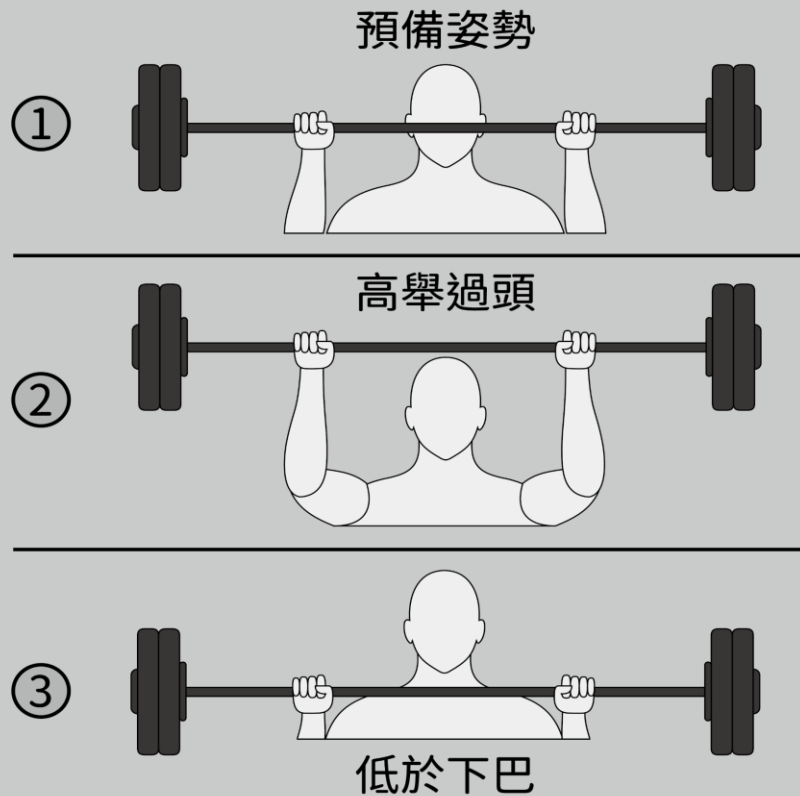
每競賽分組平均運動員人數,至多12人

若運動員人數無法整除,每組運動員人數至少維持1人之差

【報名人數及分組原則】

- 舉重競賽分為**6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。
- 每特約單位至多報名**1位運動員**，另得增報1位為候補運動員，並以各特約單位之服務使用者為限(報名時請勾選候補運動員)。
- 運動員若因個人身體因素等情形無法參賽時，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。

舉重競賽標準姿勢動作



※舉重競賽使用大會統一器材

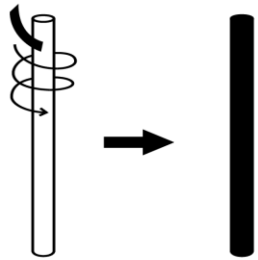
【競賽規則及計分方式】

- 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，正確舉起者即獲得**50分**。
- 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，放下時應低於下巴以下，即為完成1次標準動作。
- 競賽時間為**30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。
- 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。

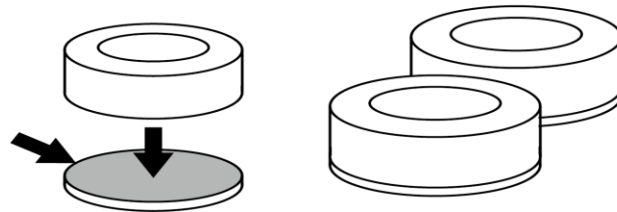
113年屏東縣日照運動會

槓鈴DIY說明書

1.將黑色膠帶纏繞黏貼在塑膠桿上

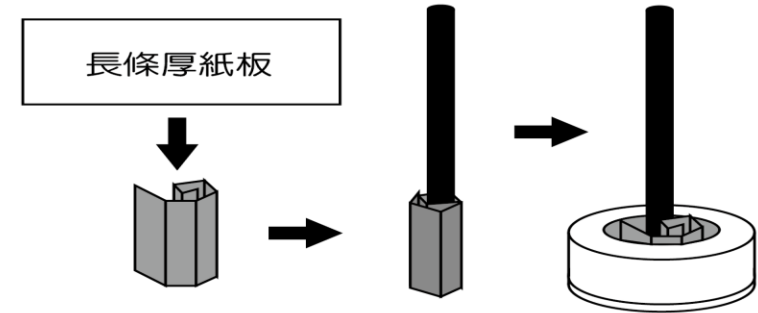


2.將圓形厚紙板黏貼至衛生紙的其中一側。(共2塊)



※灰色區塊為白膠水塗抹處

3.將長條厚紙板纏繞於塑膠桿的末端，厚度約可剛好填滿衛生紙中間的空洞，並使用白膠水將其固定於衛生紙捲的正中處。

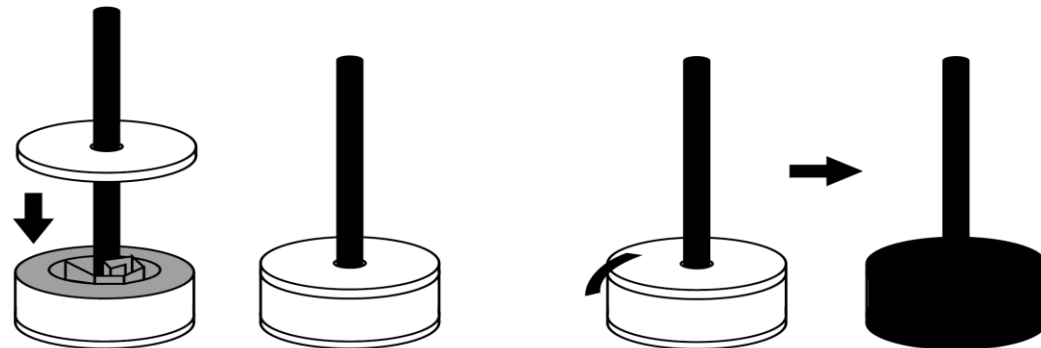


材料明細

	塑膠桿1支	
	長條厚紙板4片	
	穿孔圓形厚紙板2片	
	圓形厚紙板2片	
	衛生紙2捲	白膠1罐 黑色膠帶2捲

白膠與水的混合比例 白膠2:水1

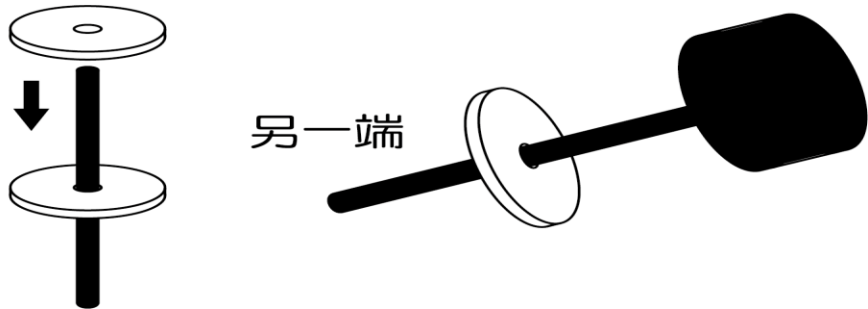
4.將穿孔圓形厚紙板套進塑膠桿並黏貼於衛生紙上，等其黏合後使用黑色膠帶將衛生紙完全包裹起來



主辦單位:屏東縣政府

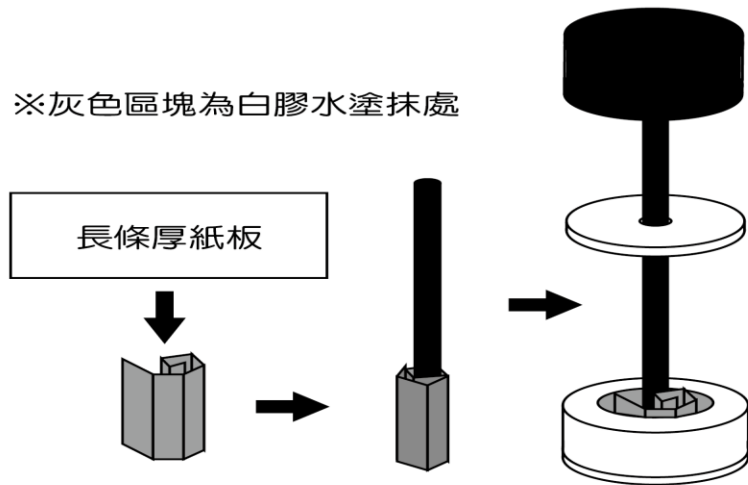
委辦單位:有限責任屏東縣經立照顧服務勞動合作社

5. 將另一片穿孔圓形厚紙板套進塑膠桿

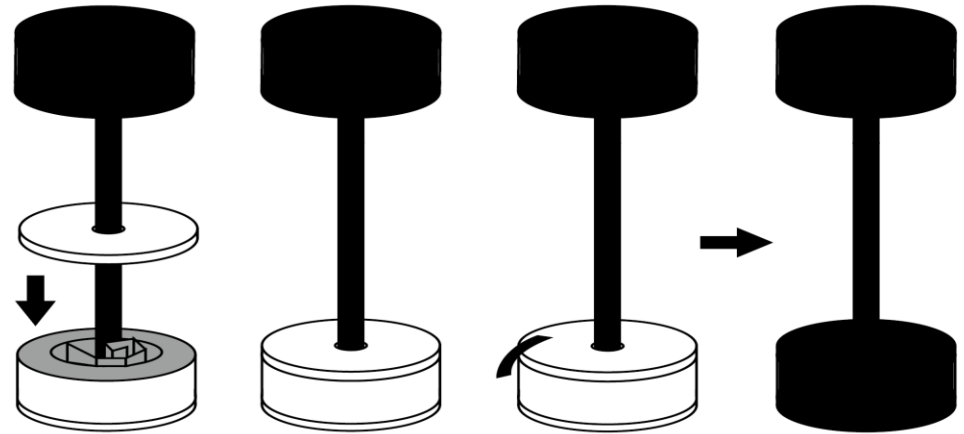


6. 將長條厚紙板纏繞於塑膠桿的末端，厚度約可剛好填滿衛生紙中間的空洞，並使用白膠水將其固定於衛生紙捲的正中處。

※灰色區塊為白膠水塗抹處

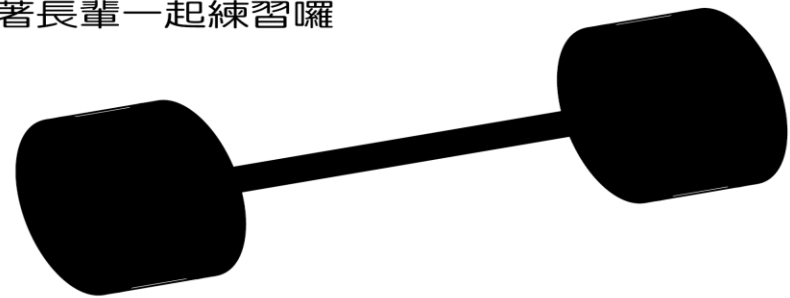


7. 將已套進塑膠桿的穿孔圓形厚紙板黏貼於衛生紙上，使用黑色膠帶將衛生紙完全包裹起來



完成

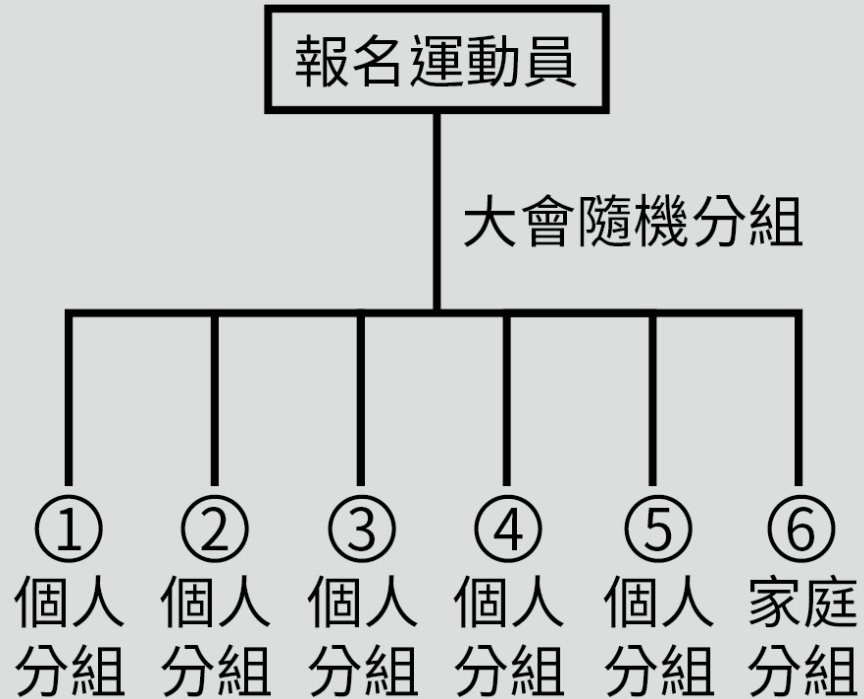
完成後可依喜好再進行槓鈴佈置
並帶著長輩一起練習囉



【競賽項目規劃意義及運動元素】 個人賽制-射箭

- 長輩可能因骨質疏鬆、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長輩背肌運動及伸展，有助於駝背現象之改善。
- 將弓拉開之動作訓練長輩上臂肌力、將箭平穩直射之動作訓練背肌收縮。

【射箭競賽分組】



每競賽分組(個人組)平均運動員人數,至多14人
若運動員人數無法整除,每組運動員人數至少維持1人之差
家庭組至多67組

※射箭競賽使用大會統一規格器材

【報名人數及分組原則】

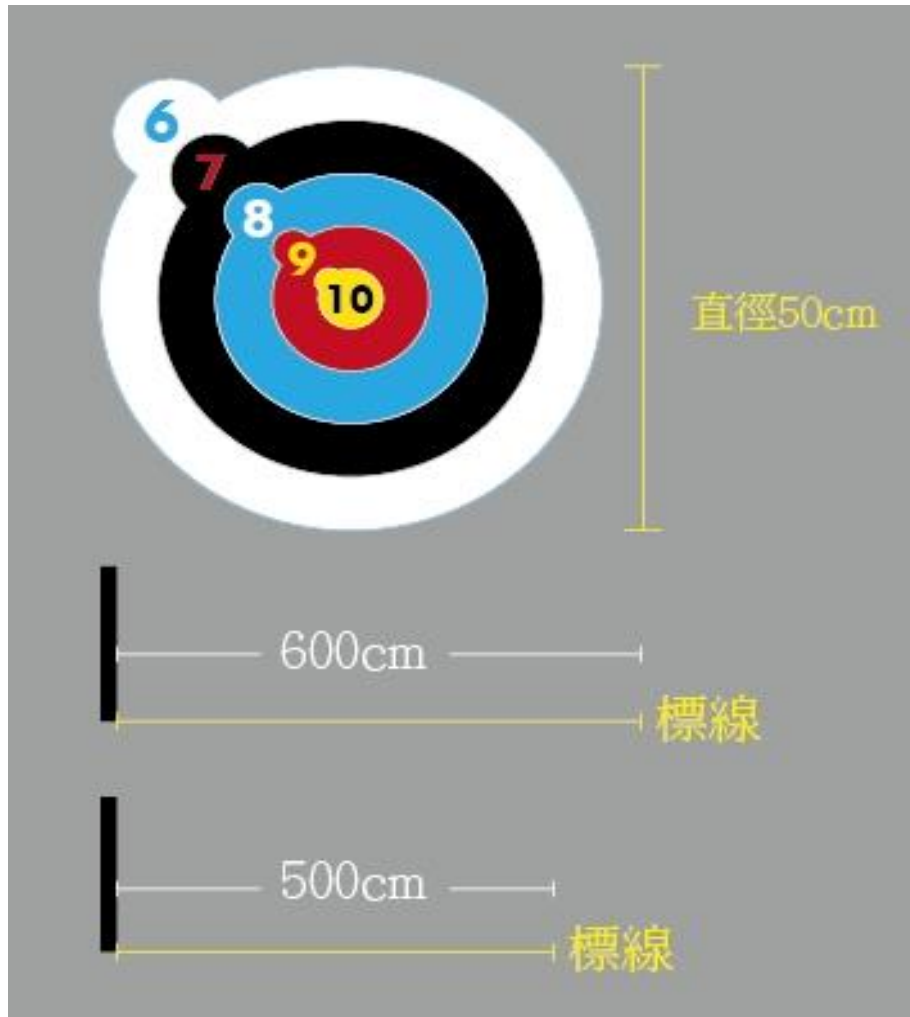
- 射箭競賽分為**6個**競賽分組，含5個個人組、1個家庭組，並由大會依實際報名運動員人數進行隨機分組。
- 個人組每特約單位至多報名**1位運動員**，另得增報1人為候補運動員，並以各特約單位之服務使用者為限(報名時請勾選候補運動員)。
- 運動員若因個人身體因素等情形無法參賽時，方得以候補人員遞補之，若遞補人員仍無法參賽即視同棄權。
- 家庭組由運動員搭配家屬共同參與(各1位)，**報名個人組之運動員不得重複報名家庭組**。
- 參賽家屬不限年齡及性別；家庭組不另置候補人員，未到場則視同棄權。

【射箭競賽-個人組】



- 運動員每人進行**2個回合**，每回合射**3支箭**(共6支箭)。
- 以分數加總最高之回合計算，高分者獲勝。
- 同分時以分數加總最高回合射出之第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)。
- 每回合最高分數為30分。

【射箭競賽-家庭組】

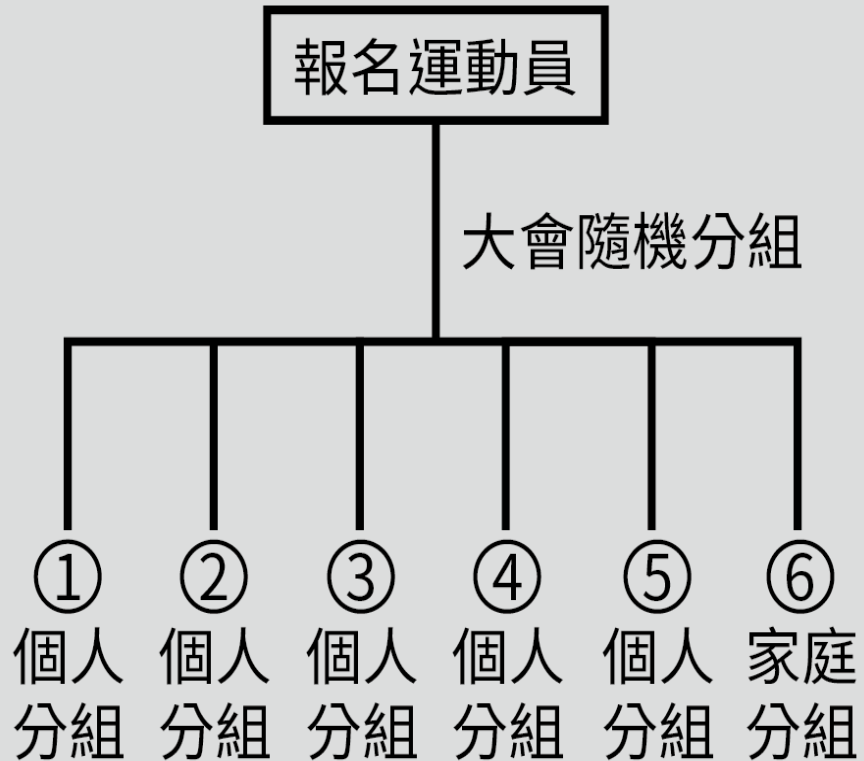


- 由運動員及報名親屬共同進行**2個回合**，每人每回合**2支箭**(輪流射出，2回合共8支箭)。
- 以分數加總最高之回合計算，高分者獲勝。
- 同分時以分數加總最高回合各射出第1支箭之平均分數計算(四捨五入)，高分者獲勝(若仍同分再以第2支箭之分數計算，以此類推)。
- 每回合最高分數為20分。

【競賽項目規劃意義及運動元素】 個人賽制-飛鏢

- 上肢在動態平衡中維持穩定，透過擲飛鏢得增加長輩手眼協調及提升專注力。
- 射出飛鏢動作訓練長輩上肢在動態平衡中維持穩定，並運用視覺及體感覺。

【飛鏢競賽分組】



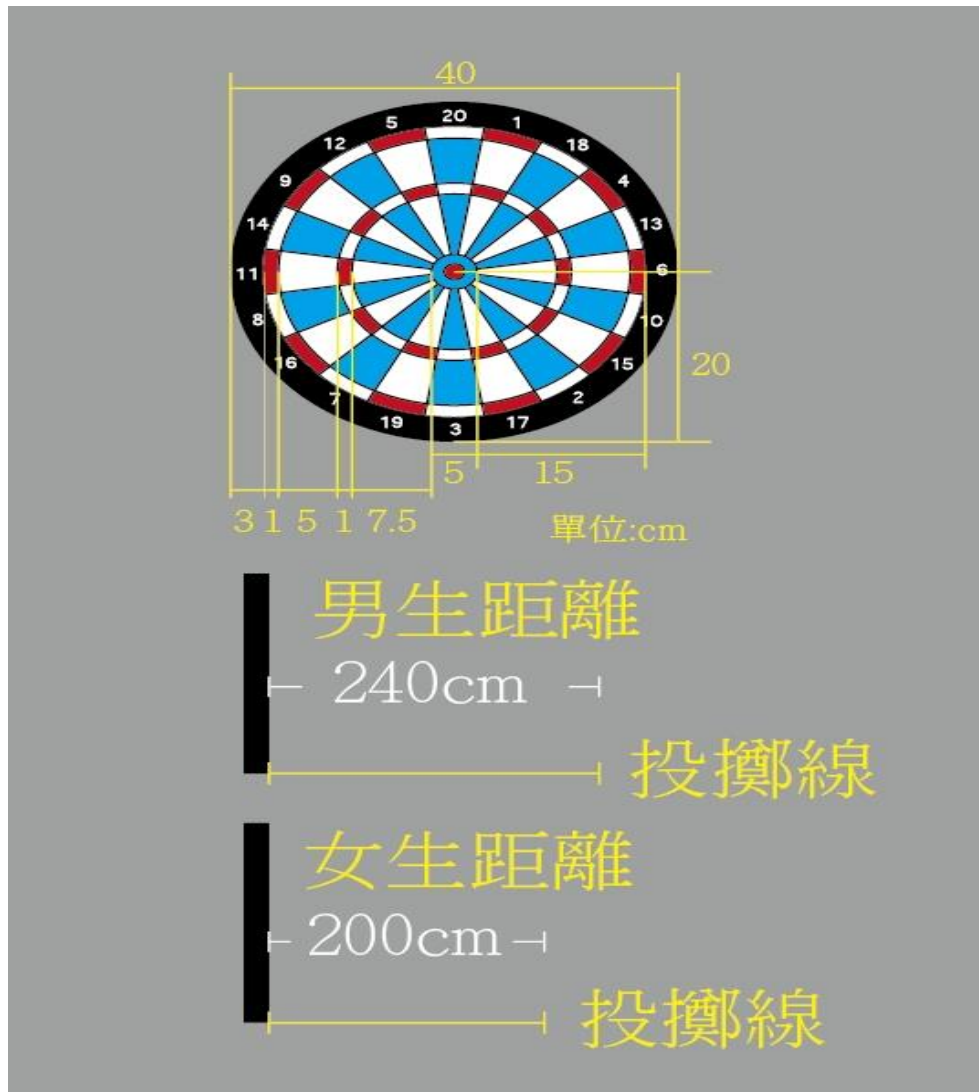
每競賽分組(個人組)平均運動員人數,至多14人
若運動員人數無法整除,每組運動員人數至少維持1人之差
家庭組至多67組

【報名人數及分組原則】

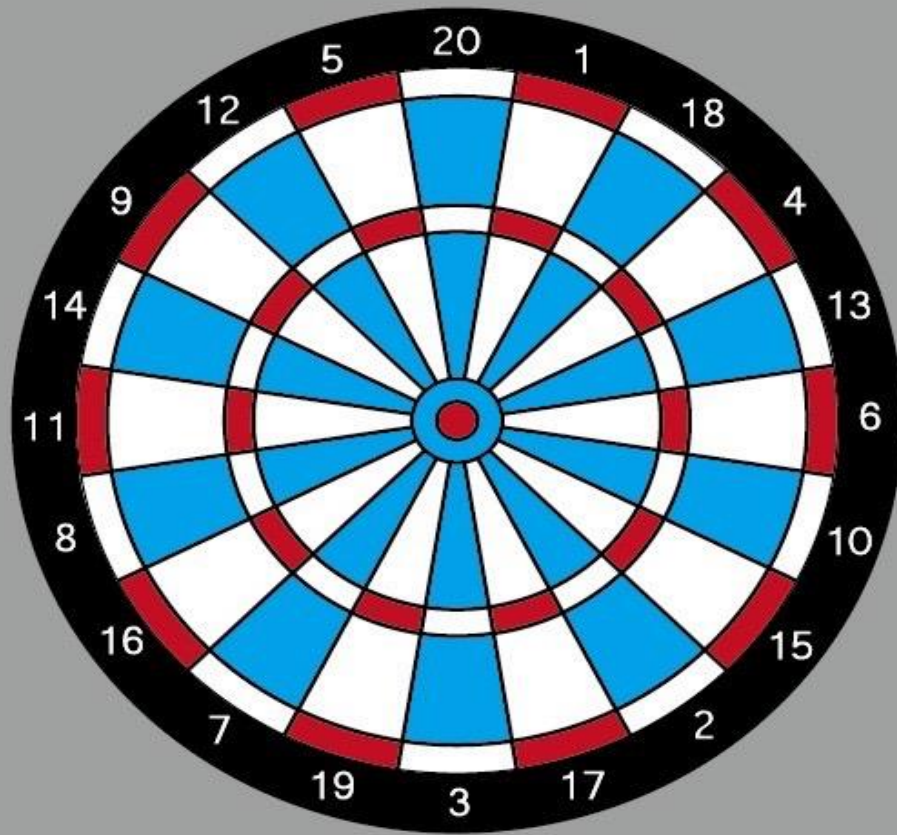
- 飛鏢競賽分為**6個**競賽分組，含5個個人組、1個家庭組，並由大會依實際報名運動員人數進行隨機分組。
- 個人組每特約單位至多報名**1位運動員**，另得增報1人為候補運動員，並以各特約單位之服務使用者為限(報名時請勾選候補運動員)。
- 運動員若因個人身體因素等情形無法參賽時，方得以候補人員遞補之，若遞補人員仍無法參賽即視同棄權。
- 家庭組由運動員搭配家屬共同參與(各1位)，**報名個人組之運動員不得重複報名家庭組**。
- 參賽家屬不限年齡及性別；家庭組不另置候補人員，未到場則視同棄權。

【競賽規則及計分方式】

- 運動員就預備位置，腳尖(或輪椅前輪)與箭靶距離為**240公分**(女性為**200公分**)。
- 運動員手握飛鏢，並將飛鏢射出至鏢靶。
- 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。
- 每回合之飛鏢射出後由工作人員進行拔箭動作，若競賽過程出現飛鏢掉落者，該飛鏢之分數以0分計算。
- 運動員踩線或超線射飛鏢者，該支飛鏢分數以0分計算。

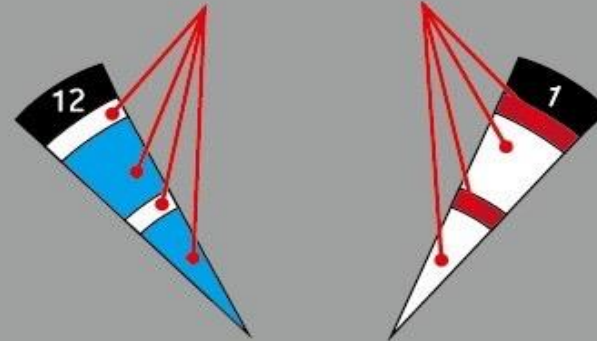


【飛鏢競賽鏢靶計分方式】



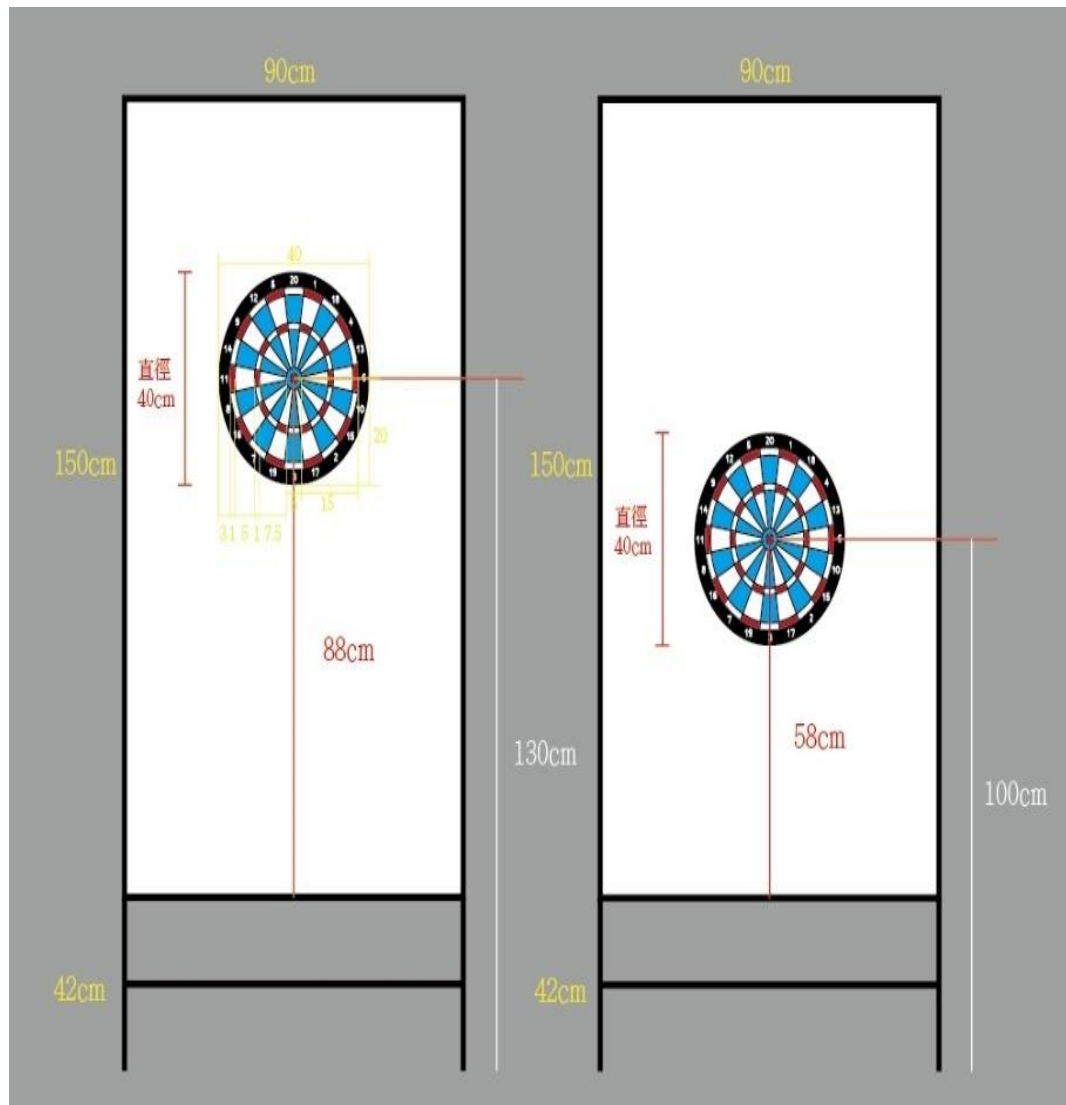
射中(白色或藍色)
皆得該區域分數

射中(紅色或白色)
皆得該區域分數



射中靶心(紅色或藍色)皆得50分





【飛鏢競賽-個人組】

- 運動員每人進行**2個回合**，每回合射**3支飛鏢**(共6支鏢)。
- 以分數加總最高之回合計算，高分者獲勝。同分時以分數加總最高回合射出第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)。
- 個人組每回合最高分數為150分。

【飛鏢競賽-家庭組】



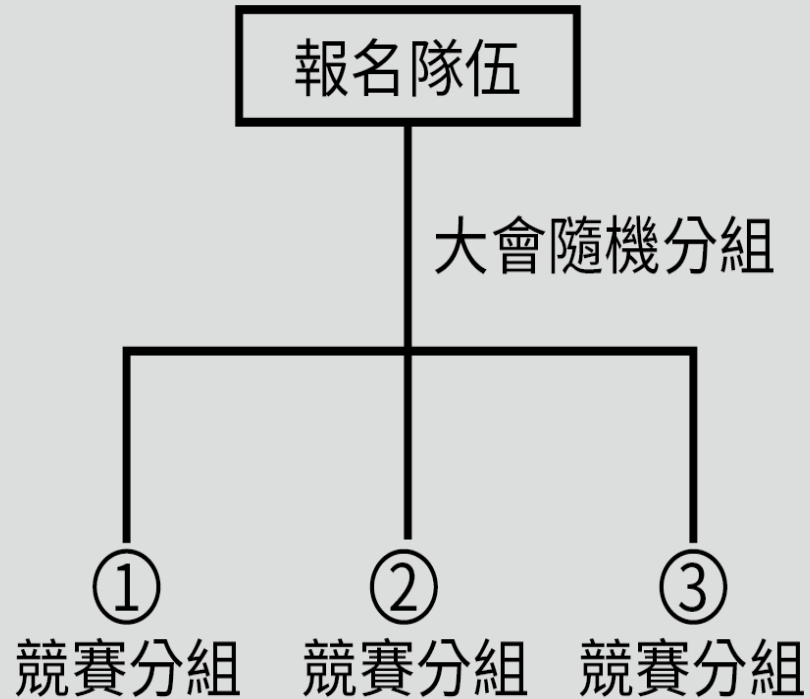
※飛鏢競賽使用大會統一規格器材

- 由運動員及報名親屬共同進行**2個回合**，每人每回合**2支飛鏢**(輪流射出，2回合共8支飛鏢)。
- 以分數加總最高之回合計算，高分者獲勝。同分時以分數加總最高回合各射出第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)。
- 家庭組每回合最高分數為150分。

【競賽項目規劃意義及運動元素】 團體競賽-足球

- 單腳踢球的技巧，可以有效地提高長輩的動態平衡能力，不僅可以加強下肢肌肉的力量和穩定性，還可以提高其身體協調性和反應速度，使長輩在日常生活中更加靈活和穩健。
- 踢球動作訓練長輩單腳下肢肌力及重心轉換時之動態平衡。

【足球競賽分組】

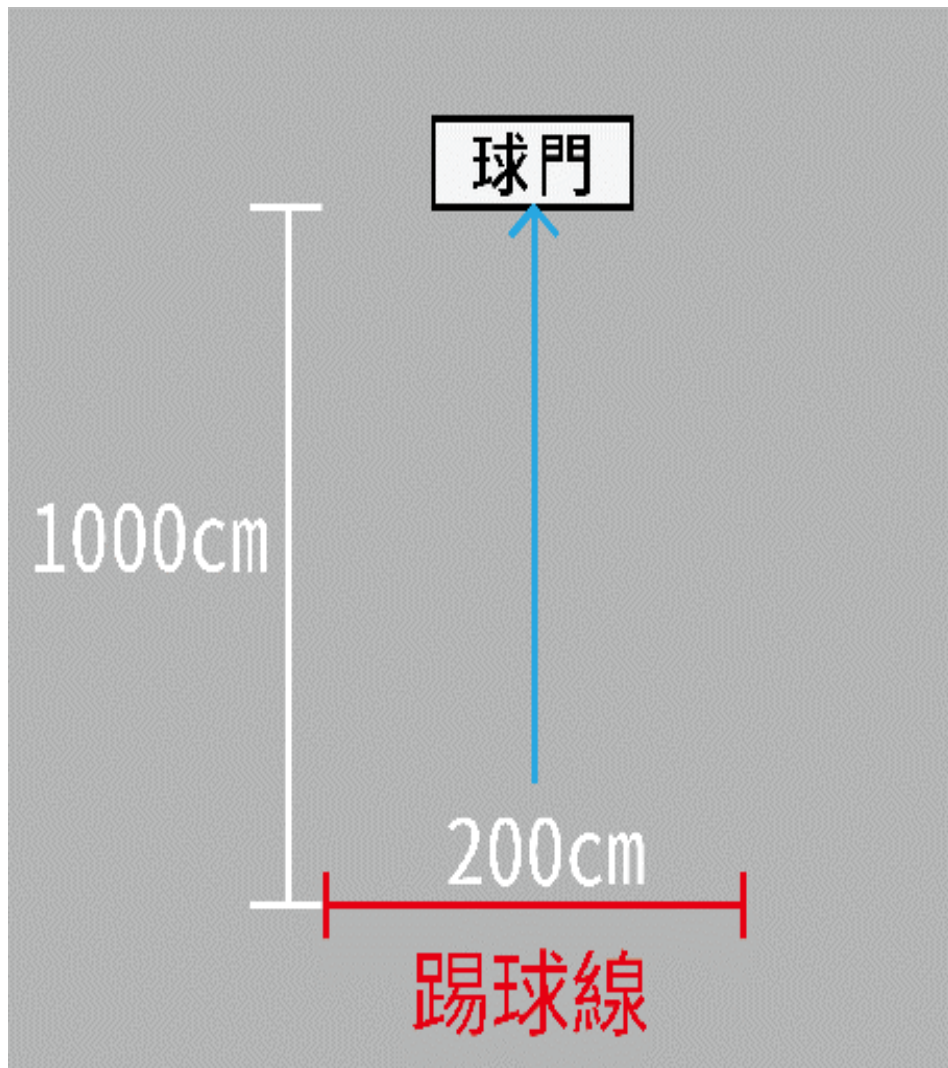


每競賽分組平均隊伍數
若隊伍數無法整除，每組隊伍人數至少維持1隊之差

※足球競賽使用大會統一規格器材

【報名人數及分組原則】

- 由大會依實際報名隊伍數，以隨機方式分為**3個**競賽分組。
- 每特約單位至多報名**5位運動員**(男性3位、女性2位)。另得增報1人為候補運動員，並以各特約單位之服務使用者為限(報名時請註明候補運動員)。
- 運動員若因個人身體因素等情形無法參賽時，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。
- **足球及鉛球競賽每特約單位僅能擇一報名。**



【競賽規則及計分方式】

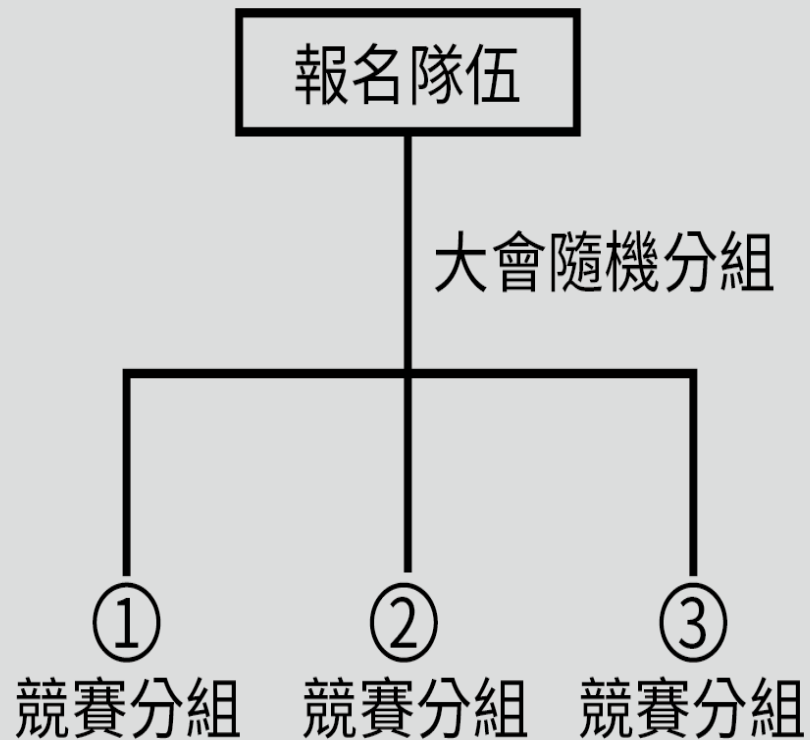
- 預備位置：運動員站於踢球線前，踢球線與球門距離**1,000公分**。
- 每人進行**1個回合**，每回合**3顆球**，踢進球門並碰網之計分為第1顆**1分**、第2顆**3分**、第3顆**5分**，每人最高得分為9分。
- 若未將球踢進球門、或超出踢球現踢球時，該次以0分計算。
- 每人回合所得之分數加總即為團隊得分。若同分時計算隊伍參賽者之年齡加總，年齡高者獲勝。

【競賽項目規劃意義及運動元素】

團體競賽-鉛球

- 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長輩的肌肉力量，還可以提高身體的協調性和動作控制能力。
- 投擲動作訓練長輩軀幹向後拉，同時運用腿後肌力量將身體推進，並連同上肢向前、向上帶。

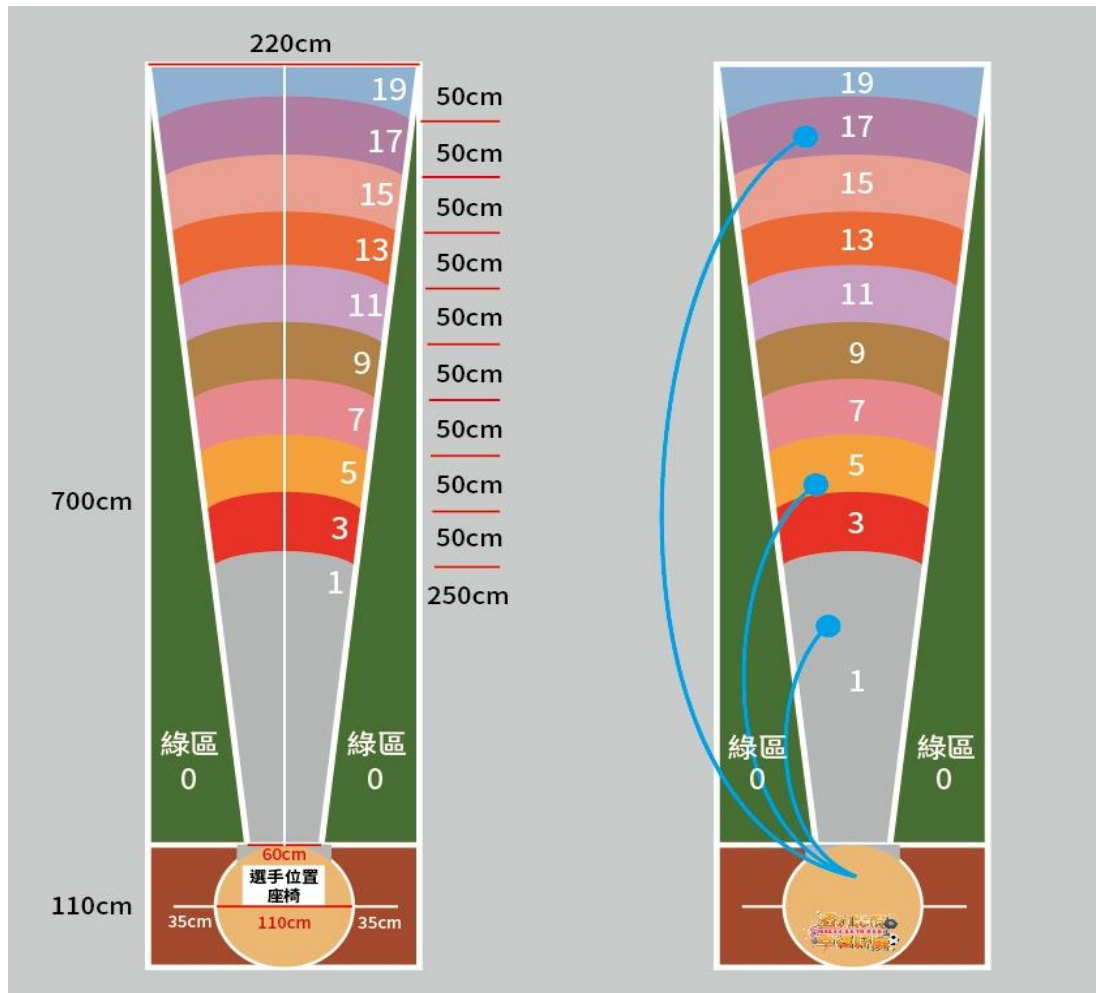
【鉛球競賽分組】



每競賽分組平均隊伍數
若隊伍數無法整除，每組隊伍人數至少維持1隊之差

【報名人數及分組原則】

- 由大會依實際報名隊伍數，以隨機方式分為**3個**競賽分組。
- 每特約單位至多報名**5位運動員**(男性3位、女性2位)。另得增報1人為候補運動員，並以各特約單位之服務使用者為限(報名時請註明候補運動員)。
- 運動員若因個人身體因素等情形無法參賽時，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。
- **足球及鉛球競賽每特約單位僅能擇一報名。**



男性運動員投擲 **3LB**沙球(1.3kg)
女性運動員投擲 **2LB**沙球(0.9kg)
鉛球競賽使用大會統一規格競賽器材

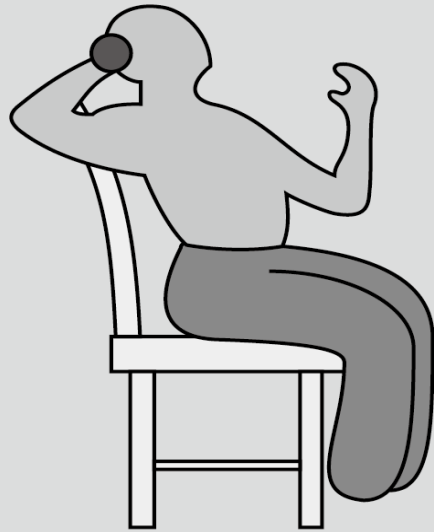
【競賽規則及計分方式】

- 運動員採坐姿，雙腳不得超過計分起始線。
- 將鉛球放置頸部，投擲時使用手心部位將球擲出，每人進行**1回合**，每回合**3顆球**。
- 投擲後依落點分數計算，落點於計分線上時，依高分計算(由裁判判定)。
- 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，該次投擲以19分計算。
- 每人回合所得之分數加總即為團隊得分。若同分時計算隊伍參賽者之年齡加總，年齡高者獲勝。

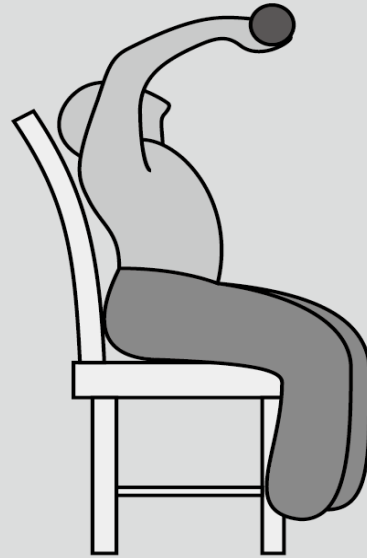
鉛球競賽標準投擲動作



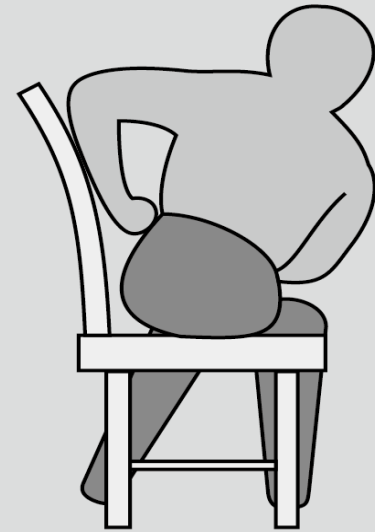
✘ 球未放於頸部



✘ 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

【競賽名次及優勝團隊禮品】

- 個人賽制：依各分組運動員之個人成績取前3名，並依各名次頒發個人獎牌1面、優勝禮品1份。
- 團體競賽：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、優勝團隊禮品1份。
- 完賽紀念品：報名且實際參加各項運動競賽之運動員皆可領取完賽紀念品1份，含候補運動員及共同參賽家屬。
- 精神總錦標：依參賽隊伍表現取前3名，並依各名次頒發精神總錦標獎牌1座。
- 精神總錦標評分原則：服裝儀容、創意與口號表現、精神及秩序表現、場外啦啦隊。

【申訴與比賽爭議原則】

- 申訴與比賽爭議原則
- 競賽爭議申訴得先以口頭方式向裁判長提出，並於比賽結束後10分鐘內以書面提出申訴，未依規定時間提出者，不予受理。
- 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裁判長提出，未依規定時間內提出者，不予受理。
- 比賽爭議之判定：若有成績及競賽規則未明訂周詳之處或出現爭議之判定，由總裁判長判決之，其判決為終決。

【罰則】

- 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。
- 參加團體運動競賽項目之團隊，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。但判決以前已賽之場次不再重賽。
- 運動員於競賽期間，如有違背運動精神之行爲，各裁判得當場予選手停賽處分。

【其他注意事項】

- 參賽運動員於活動當日應攜帶個人證件(如身分證、健保卡)提供各競賽項目之裁判進行資格檢錄。
- 賽程將由委辦單位隨機排定，賽程既經排定，參賽隊伍不得異議。
- 活動當日發放運動員、工作人員及家屬每人【好屏園遊卷1張/等值100元】，請各特約單位領隊於活動當日報到時依實際參與人數領取，憑卷於活動現場攤位消費。
- 活動現場不得吸菸、飲酒及嚼食檳榔，請各特約單位務必宣導並落實配合。
- 活動期間請注意防曬並隨時補充水分及熱量。
- 本活動依規定投保公共意外責任險、團體傷害保險，搭乘接駁車者投保旅遊平安險，如有額外保險需求，請考量自行增保。
- 防疫措施配合衛生福利部疾病管制署規定。
- 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，委辦單位得適時取消、終止或暫停本次活動。

【反饋意見蒐集】

- 為掌握各特約單位對於本次日照運動會之參與期待、需求及問題，並視情形進行相關修正，以使運動會辦理更加完善。
- 若有相關反饋意見請掃描下方QR Code填答，或於上班時間來電08-7971717分機5112戴小姐。





活力樂齡

113年屏東縣日照運動會

幸福好屏



全民運動會在屏東系列活動