

105 年運動 i 臺灣-『脊』時運動、健康相『髓』

【105 年運動錦標賽暨歌唱比賽】

報名簡章

一、目的：

因為多數脊髓損傷者在致殘後，因身體部份功能喪失，造成行動不便，活動量降低使身體越來越衰弱及後遺症所帶來的體能退化，為使脊損者能重新擁有健康的身心靈，藉由舉辦身心障礙者運動錦標賽，讓脊損者能從正常休閒運動中紓解身心，發揮運動的熱情，增進人與人之間的交流，可有效地讓脊損者勇於迎向陽光，並結合現有的相關資源，可拓展視野。

透過運動能適時的釋放壓力、調節身心、增進體能，促進傷友都能勇於展現自己、綻放活力並提升體適能，希望藉由運動競賽使脊損朋友能減緩身體機能退化，再延續生命的活動力，進而達到殘而不廢和建立樂觀進取的人生為目的。

二、指導單位：教育部體育署、彰化縣政府

三、承辦單位：社團法人彰化縣脊髓損傷重建協會

四、活動日期：中華民國 105 年 10 月 2 日（星期日）

五、活動地點：員林三義里運動公園

導航參考地址：三義里活動中心，彰化縣員林市員鹿路 245 巷 112 號

六、報名日期：即日起至 105 年 9 月 9 日（星期五）截止

七、運動項目及趣味競賽項目：（詳見附件一資料）

團體組（每隊需搭配 1 名家屬或志工_由本會協助配對）	
1. 輪椅地板滾球（三人）-胸腰椎組	3. 輪椅男女混合個人槌球過門（二人）
2. 輪椅地板滾球（三人）-頸椎組	
胸腰椎組-趣味競賽	
1. 男女混合個人沙坑鉛球比賽	4. 男女混合輪椅飛盤擲準
2. 男女混合輪椅 4 公尺飛標	5. 男女混合輪椅籃球定點投籃
3. 男女混合輪椅棒球九宮格	6. 男女混合輪椅行動保齡球
頸椎組-趣味競賽	
1. 頸椎男女混合輪椅乒乓球九宮格	1. 頸椎男女混合龍鳳搶珠大對決
2. 頸椎男女混合 3 公尺吹箭	2. 頸椎男女吸星大法混合賽
身障者卡拉 OK 歌唱大賽	
◆本次活動有歌唱比賽，參賽對象只限會員組（如為夫妻檔合唱有加分喔），有意參賽者請來電協會報名。報名時請先行告知比賽曲目（另需再準備一首預備曲），此次歌唱比賽有豐渥的獎品，歡迎會員踴躍報名參加。參加歌唱比賽人數未達 10 人則將列為表演賽。	

八、報名方式：報名表請 email (changsci@yahoo.com.tw) 至本會信箱，或來電 04-8290566 轉 218 洽徐秘書

九、獎勵辦法：取前三名，並頒贈禮品及獎狀乙份。

十、活動時程表：

時 間	活 動 內 容
07:00~08:00	場地佈置
09:00~10:00	選手及貴賓報到
10:00~10:20	開幕式- 介紹貴賓與主、協辦單位 貴賓致詞 運動熱身操
10:20~12:00	各項運動競賽
12:00~13:30	午餐時光
13:30~14:30	各項運動競賽
14:30~15:00	榮耀時刻~成績計算、頒獎
15:00	滿載而歸

十一、活動場地路線圖：



105 年運動 i 臺灣-「脊」時運動、健康相「髓」報名表

協會名：

聯絡人：

聯絡電話（手機）：

編號	姓名	競賽組別	用餐	身份
1.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
2.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
3.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
4.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
5.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
6.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
7.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
8.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
9.		<input type="checkbox"/> 滾球(3人) <u>胸腰/頸</u> <input type="checkbox"/> 槌球(2人) <input type="checkbox"/> 鉛球 <input type="checkbox"/> 4M 飛鏢 <input type="checkbox"/> 棒球九宮格 <input type="checkbox"/> 飛盤擲準 <input type="checkbox"/> 定點投籃 <input type="checkbox"/> 行動保齡球 <input type="checkbox"/> 頸-乒乓球九宮格 <input type="checkbox"/> 頸-3M 吹箭 <input type="checkbox"/> 龍鳳搶球 <input type="checkbox"/> 吸星大法 <input type="checkbox"/> 身障卡拉 OK 歌唱賽：1. 2.	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	

★勾選參加項目，滾球(3人)請圈選參加者為「胸腰椎」OR「頸椎」。

★報名表不足部份再請自行列印。

附件一：各項競賽項目說明及計分方式

➤ 各項比賽方式及計分方法如下參考，如果有異議以當天主辦單位認定為準！

● 運動競賽組：

(一) 輪椅地板滾球：

- (1) 分胸腰椎組與頸椎組，如頸椎組人數不足 4 隊，將列為表演賽。
- (2) 比賽採三局計算分數，總分最高者優勝，採單敗淘汰制。
- (3) 球場分紅、藍二隊相互競賽，每隊三名隊員（其中一名為隊長）需二名身障者搭配一名家屬或志工進行團體賽。
- (4) 由裁判進行扔擲硬幣二隊隊長猜正反面選隊色，由猜中一方為紅隊（先攻），另一方為藍隊。
- (5) 每隊三名隊員上場，每人持有二顆色球。
- (6) 比賽由紅隊開始，由隊長指派一名隊員先投擲白色目標球進入場中，再將第一顆紅色球投擲越靠近目標球為主。
- (7) 接下來由藍隊隊長指派一名隊員投擲第一顆藍色球以越靠近目標球為主。
- (8) 由距離目標球較遠的那一隊繼續投擲色球。
- (9) 當所有色球投擲完畢，距離目標球最近之色球一方優勝，並結束此局。
- (10) 計分方法：
以白色目標球與最接近目標球之敗隊色球間區域內，共有幾顆勝隊色球計分。例如：紅隊優勝，白色目標球與藍隊最接近目標球之藍球間共有三顆紅球，則紅隊獲得 3 分。
- (11) 比賽中色球與目標球可任意相互碰擊，但如果目標球被擊打出球場，將重新拿回擺放在球場中央標示點上，繼續進行比賽。
- (12) 如有疑問以裁判為主。

(二) 輪椅男女混合個人槌球過門（胸腰椎）

- (1) 為男、女同一場地混合競賽，競賽將以小組計分，每組 2 名選手，搭配成員需為一名身障者與一名家屬或志工進行比賽。
- (2) 比賽方式每組 10 顆球（身障者 5 顆、家屬或志工 5 顆）於場地內限時五分鐘，需將此 10 顆球槌擊過球門。
- (3) 每球過門將得到 1 分，最高分為 10 分，比賽得分高者為優勝。
- (4) 如前三名內有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(三) 男女混合輪椅鉛球（胸腰椎）

- (1) 每位參賽選手可投擲三次，取其中最遠距離者為其最優記錄。
- (2) 賽期間，輪椅之任一部位均不得超越進入砂坑，否則以違規論，該成績不列入計算。
- (3) 為求公平起見，選手均需乘坐輪椅且雙腳不落地投擲，否則以違規論，該成績不列入計算。

● 趣味競賽組：

(四) 男女混合輪椅 3 公尺飛鏢（胸腰椎）

- (1) 場地分劃為「射鏢區」及「報名區」，請參加之選手聽從裁判安排。
- (2) 每位選手均可投擲 10 支飛鏢，依射靶點計算總分，視為個人成績。
- (3) 每位選手應在五分鐘內將十支飛鏢擲出，超過時間而未擲出之飛鏢，則不予計算成績。

- (4) 成績以得分高者為優勝，如前三名內有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(五) 男女混合輪椅棒球九宮格 (胸腰椎)

- (1) 每人有十顆棒球從距離 5 公尺外進行投擲，在五分鐘內要將棒球擲出，超過時間而未擲出之球，則不予計分。
- (2) 請於指定線內，用棒球將九宮格上的板子擊落，如擊中框架震倒板子掉落則不得計分，由裁判將震倒板子重新恢復後繼續比賽。
- (3) 擊中九宮格的板子每格一分，一條連線多加 1 分，兩條連線總分多加 2 分，依此此類推九格全中者，總分加 8 分 (共八條連線)，最高分為 17 分，如前三名內有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(六) 男女混合輪椅飛盤擲準 (胸腰椎)

- (1) 每位參加選手有 15 面飛盤可以扔擲，場中放置中央有一圓洞之立板，請參加者於立板外五公尺投擲處，將飛盤仍擲過圓洞，每過一支飛盤得一分。
- (2) 競賽時，每位選手均限五分鐘內需將 15 面飛盤擲。
- (3) 成績以得分高者為優勝，如前三名內有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(七) 男女混合輪椅籃球定點投籃 (胸腰椎)

- (1) 每位參加選手從距離籃框 3.5 公尺外投球，限時五分鐘內需將十顆球投入籃框內。
- (2) 成績計算方式，每進籃一球得一分，競賽成績以得分高者為優勝，如前三名者有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(八) 男女混合行動保齡球比賽 (胸腰椎)

- (1) 比賽採 8 局計算分數，總計分數最高者優勝。
- (2) 每位選手可以 8 次投擲球機會，就每球擊倒球瓶數計算分數，每支被擊倒的球瓶計 1 分，全倒一次另加 5 分，最高分為 120 分。
- (3) 競賽成績以得分高者為優勝，如前三名如有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(九) 頸椎男女混合輪椅乒乓球九宮格 (頸椎)

- (1) 參加選手於距離 1.5 公尺處投擲處將乒乓球投進入杯盤中。
- (2) 每位參加者可投擲二十顆乒乓球，每顆球需投擲點地後利用反彈力道彈入杯中。
- (3) 計分方式，杯盤分為上下兩層，乒乓球彈入上層杯中每球計 2 分，下層杯中計 1 分。
- (4) 彈出杯外不計分，當二十顆乒乓球球投擲完，由裁判計算總分。
- (5) 競賽成績以得分高者為優勝，如前三名如有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(十) 頸椎男女混合 3 公尺吹箭 (頸椎)

- (1) 場地分劃為「吹箭區」及「報名區」，請參加之選手聽從裁判安排。
- (2) 每位參加選手可吹射十支吹箭，依射中靶點位置計算總分，中央紅心計 30 分。
- (3) 請選手於三分鐘內將十支箭吹射出，超過時間而未吹出之吹箭，則不予計算成績。

- (4) 競賽成績以得分高者為優勝，如前三名如有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(十一) 頸髓男女混合龍鳳搶珠大對決 (頸椎)

- (1) 此項目為二位傷友一同競賽。
- (2) 在五個並排一直線的杯子內裝滿水，第一個杯子水面上放入乒乓球，當裁判喊計時開始後，選手用吹氣方式將乒乓球從第一個杯子，依序吹至最後一個杯子，循序漸進，不可隔空超越過去。
- (3) 當比賽中若乒乓球從任何一個杯子吹掉出杯外，或一口氣隔空超越過去，則從頭再開始，秒數仍繼續累積，直到吹到最後一個杯子上才結束此局。
- (4) 計分方式為以秒數計分，秒數越少者為勝。

(十二) 頸髓男女吸星大法混合賽 (頸椎)

- (1) 每位選手限時二分鐘，將紅色容器內的乒乓球以吸管吸至另一黃色容器內。
- (2) 時間內以掉至容器外的球不列入成績計算，且不得使用手或他人協助。
- (3) 成績計算，以時間到達後計算黃色容器內的乒乓球數量，分數高者為優勝。
- (4) 競賽成績以得分高者為優勝，如前三名如有同分者，則需重新競賽一次分出高低。

(十三) 歌唱大賽 (每位參加者需準備二首歌曲)

- (1) 邀請本會蔡理事長為大會活動獻唱。
- (2) 由主持人邀請報名參加歌唱大賽會員人員，就自選比賽歌曲依序演唱。
- (3) 每位演唱完畢後，再邀請評分委員就評分項目說明指導。
- (4) 評分方式由三位評分委員評分，就歌唱音準節拍 50%、感情技巧 20%、音質音色 20% 及台風儀容 10% 等四項評分
- (5) 依分數選取前三名。