

## 花蓮縣立自強國中 113 學年度里校運動會趣味競賽

年級	項目名稱	人數	比賽規則說明	所需器材
七年級	螞蟻雄兵	8 女 8 男 (先女後男)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽距離：20 公尺，計時(時間最短獲勝)，取前 3 名。</li> <li>2. 比賽人數：8 女 8 男，女先男後，人員不重複。</li> <li>3. 比賽方式： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)、手持羽球拍，拍上放置一顆排球，由起點跑至折返點後回起點，將球拍及球交由下一棒進行。</li> <li>(2)、結束：第 16 棒返回起點後立即停止計時。</li> </ol> </li> <li>4. 規則：運球途中若排球掉落，需自行撿回，退至掉球點後再次出發，違反者罰時間+3 秒。</li> <li>5. 參考影片：<a href="https://youtu.be/ir4eIYv-yOo?si=lCg-HG7rWUNYXcc6">https://youtu.be/ir4eIYv-yOo?si=lCg-HG7rWUNYXcc6</a></li> </ol>	各班： 1 支羽球拍 1 顆排球
八年級	鋪天蓋地	8 女 8 男 4 人一組 (先女後男)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽距離：20 公尺，計時(時間最短獲勝)，取前 3 名。</li> <li>2. 比賽人數：8 女 8 男，4 人一組共四組(男女分開)，女先男後，人員不重複。</li> <li>3. 比賽方式： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)、2 人為跳躍選手，2 人為鋪路選手。一開始跳躍選手站立於力波墊上，鋪路選手持力波墊越過跳躍選手上方，放置力波墊在跳躍選手前方可抵達處，跳躍選手移動至下一個墊子，重複動作至折返點。</li> <li>(2)、過折返點角錐後，跳躍選手與鋪路選手互換，以相同方式返回起點(需過角錐)，最後由鋪路選手將墊子放置地面後交由下一組進行。</li> <li>(3)、結束：第 4 組返回起點並將力波墊放置地面後立即停止計時。</li> </ol> </li> <li>4. 規則：過程中腳踩出力波墊需退回上一動、鋪路選手與跳躍選手不可有身體碰觸，違反者罰時間+5 秒。</li> <li>5. 參考影片：<a href="https://youtu.be/stqjsHelndA?si=UGJADYcjGMwDgyL3">https://youtu.be/stqjsHelndA?si=UGJADYcjGMwDgyL3</a></li> </ol>	各班： 2 片力波墊
九年級	自由女神	8 女 8 男 (先女後男)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽距離：20 公尺，計時(時間最短獲勝)，取前 3 名。</li> <li>2. 比賽人數：8 女 8 男，女先男後，人員不重複。</li> <li>3. 比賽方式： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)、雙腳大腿夾住軟墊，單手持小角錐貼紅膠帶部分，角錐上放置籃球，籃球位置需高於頭部。</li> <li>(2)、以跳躍的方式前進，過折返點回到起點(需過角錐)後，將小角錐及軟墊交由下一棒</li> </ol> </li> </ol>	各班： 1 個小角錐 1 顆籃球 1 個軟墊

			<p>進行。</p> <p>(3)、結束：第 16 棒返回起點後立即停止計時。</p> <p>4. 規則：中途球掉落需自行檢回，並退回掉球點後再次出發，違反者罰時間+3 秒。</p> <p>5. 參考影片：<a href="https://youtu.be/AwZmFpKQJ4s?si=-8TOaeg_Z8UjKOgR">https://youtu.be/AwZmFpKQJ4s?si=-8TOaeg_Z8UjKOgR</a></p>	
--	--	--	--	--