



114年好天天運動會



6月14日 星期六
9點半 - 16點半



活動地點 

高雄市立青少年運動園區籃球場
(高雄市苓雅區明德街2號)

報名資格 

年滿15歲，領有第一類身心障礙證明之青年
年滿15歲，願意支持障礙者參與之社會大眾

報名洽詢 

(07)321-9911 #204呂社工

報名費用 

100元(含午餐、保險)/人



活動詳情
請參閱報名簡章

主辦單位 | 心路基金會 指導單位 | 教育部體育署、衛生福利部社會及家庭署

壹、活動日期與時間

- 日期：114 年 6 月 14 日，星期六。
- 時間：早上 9 點 30 分 到 下午 4 點 30 分。



貳、活動地點

- 高雄市立青少年運動園區籃球場（高雄市苓雅區明德街 2 號）。

【交通方式】

公車	● 248、五福幹線號至苓雅運動園區站下車。 ● 52、70 號至中正體育場站下車。
高雄捷運	● 搭乘高雄捷運橘線至 O9 苓雅運動園區站→於 3 號出口，步行約 10 分鐘。
公共自行車	● 可停放於苓雅運動園區站之捷運沿線租賃站
開車前往	● 國道 1 號中正交流道下。 ● 國道 3 號→國道 10 號→國道 1 號中正交流道下。

參、參賽資格

- 年滿 15 歲，領有身心障礙證明之智能障礙者、自閉症、唐氏症、腦性麻痺或其它伴隨有智能障礙之多重障礙者（以下簡稱智青）
- 年滿 15 歲，願意支持智能障礙者參與之社會大眾（以下簡稱社青）。
- 凡曾為或現役籃球職業球隊球員、籃球校隊球員、國家代表隊者不得參賽。
- 報名三對三鬥牛賽者須無心臟病、高血壓、癲癇、氣喘之病史。
- 智青及未滿 18 歲之社青選手，應取得監護人之同意。

肆、報名辦法

- 報名期間：3 月 24 日(星期一)到 4 月 25 日(星期五)截止（額滿為止）。
- 報名費用：新台幣 100 元/人(含午餐及保險)。
- 報名填寫資料：
 - (一) 附件二：個人報名表（個人報名使用）-----（第 9 頁）
 - (二) 附件三：團體報名表（學校、機構團體報名使用）-----（第 10 頁～第 13 頁）
 - (三) 附件四：活動告知同意書-----（第 14 頁）

報名方式：任選下列一種報名方式完成報名

項次	報名方式	內容
1	郵寄報名 或 現場報名	將書面報名資料，掛號郵寄或者親送至以下地址： 地址：807 高雄市三民區博愛一路 372 號 5 樓 收件人：心路基金會 好天天運動會 收
2	E-MAIL 報名	將報名資料掃描檔或照片檔（照片檔請務必拍攝清楚）， 寄至電子信箱： niceball@ms.syinlu.org.tw 。

繳費方式

繳費方式	內容
親自繳費	1.至本會說明繳交「114 年好天天運動會」報名費用。 2.地址：高雄市三民區博愛一路 372 號 5 樓。
銀行/ATM/手機轉帳	戶名：財團法人心路社會福利基金會高雄分會 銀行：國泰世華高雄分行（銀行代碼 013） 帳號：005035007832 ※ 匯款完成後須提供帳號末五碼供對帳。

伍、各項目報名人數及組數

類別	項目		報名資格		報名人數
			智青	社青	
籃球類 (限報兩項)	三對三鬥牛賽		○	○	每組 4 人，由智青 2 人與社青 2 人組隊參加，最多 18 隊。
	定點投籃賽		○	✗	個人組：限智青參加，最多 60 人。
	籃球機投籃賽 (個人組/團體組 僅能擇一報名)	個人組	○	✗	個人組：限智青參加，最多 100 人。
		團體組	○	○	團體組：每組 2 人，由智青 1 人與社青 1 人組隊參加，最多 20 隊。
體適	計步大挑戰 (心肺耐力運動)		○	✗	最多 60 人。

類別	項目	報名資格		報名人數
		智青	社青	
能類 (限報三項)	翻山越嶺 (平衡/敏捷運動)	○	✕	最多 60 人。
	球兒出任務 (上肌力運動)	○	✕	最多 60 人。
	腳力達人 (下肌力運動)	○	✕	最多 60 人。
	手忙腳亂 (柔軟度運動)	○	✕	最多 60 人。
	同心協力 (心肺耐力運動)	○	○	團體組隊參加，每隊 6-8 人，每隊須包含 4 名障礙者，最多 12 隊。

陸、保險資訊

本活動投保公共意外責任險，保障額度為 300 萬/人。參加者若有其他個別保險需求，請另外自行投保。

柒、活動及聯絡資訊

有關本活動相關資訊，如隊伍名單、賽事規則、周邊活動...等，請至下列網站查詢，或以電話、電子郵件與我們聯絡。

✚ FB《自在好天天-高雄社區生活支持中心》

<https://www.facebook.com/nicedaykh>



自在好天天 FB

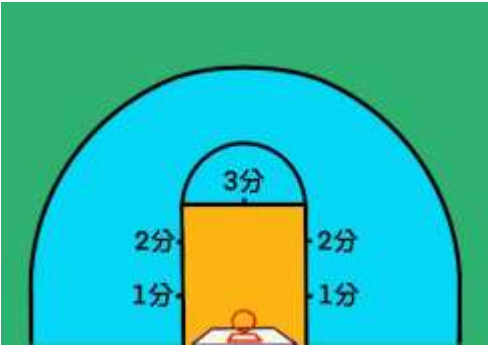
✚ 心路高雄社區生活支持中心 TEL：07-3219911 轉 204 呂社工

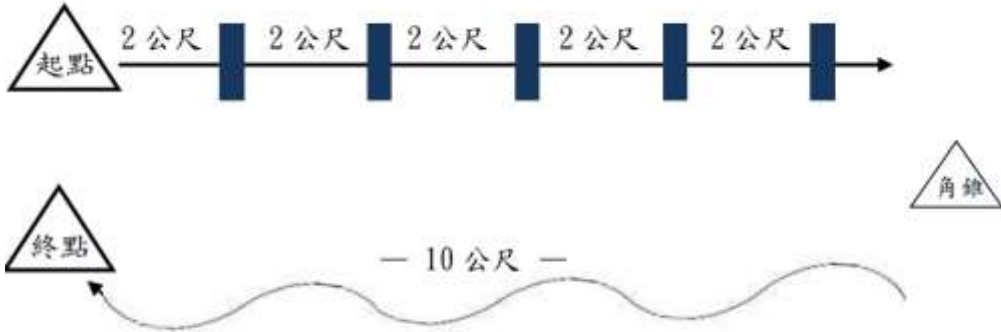
✚ 電子郵件：niceball@ms.syinlu.org.tw

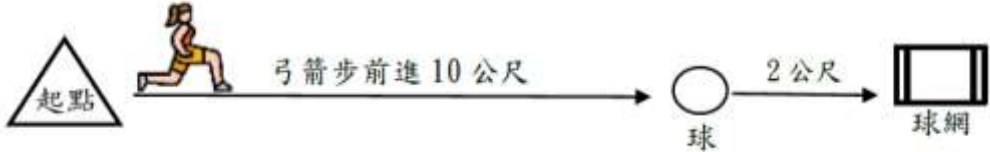


【附件一：競賽規則】

競賽項目	競賽規則
三對三鬥牛賽	【賽制】 1.採計時計分制，每節比賽時間 4 分鐘，每節賽後休息 1 分鐘。 2.比賽中，罰球、出界、交換球權等皆不停錶，惟裁判考量特殊狀況，可指示紀錄台停錶。 【隊伍成員與人員替換】 1.每隊成員為 <u>2 名智青</u>及 <u>2 名社青</u>組隊。 2.採三節比賽制，每節比賽每隊上場成員如下： ➤ 第一節比賽：2 名智青及 1 名社青。 ➤ 第二節比賽：2 名社青。 ➤ 第三節比賽：2 名智青及 1 名社青。 3.第一節比賽與第三節比賽之社青須為不同人，且不得替補（依裁判判定傷停換人不在此限）。 4.社青因故無法繼續比賽時，可向主辦單位申請，由主辦單位安排備用球員參與比賽。 【得分計算與得分限制】 1.智青任何點得分每球皆為 2 分；社青任何點得分每球皆為 1 分；不計算三分球。 2.社青於第一節及第三節比賽中，每節最多得分為 4 分，於第二節比賽中得分無限制；智青每節比賽得分無限制。 3.罰球進球皆為 1 分；智青罰 2 球，社青罰 1 球。 4.每次投籃得分後進攻球權轉換。 【犯規】 1.球員在比賽中犯規時，記個人犯規 1 次，該隊記團體犯規 1 次。 2.投籃時遭他人犯規，如球進，得分算並另加罰 1 球；如球未進，則依球員身份判定進行罰球 1 或 2 次。 3.個人犯規第 4 次時，該球員取消該場次比賽資格。

競賽項目	競賽規則
	4.每節比賽每隊團隊犯規達 3 次時，第 4 次開始智青罰球二次；社青罰球一次。第 2 球球進則球權轉換，不進則於搶籃板後比賽繼續進行。 5. 個人犯規滿者不得作為替補選手再次上場。 【晉級 - 預賽】 1. 採循環賽積分制，勝隊積分為 2 分，兩隊平手各得 1 分，負隊積分為 0 分，以積分多寡計算名次。積分最高者晉級複賽 M1，次高積分晉級複賽 M2，最低積分晉級複賽 M3。 2. 若積分相同，則以循環中總得分較高的隊伍勝出；若總得分相同，則以罰球決勝，由全員依序進行罰球線投籃，每人罰 1 球，分數較高之隊伍勝出，若平手則持續直到分出勝負為止。 【晉級 - 決賽】 1. 採單淘汰賽制，比賽中得分較高隊伍勝出，較低分淘汰。 2. 若得分相同採罰球決勝，由全員依序進行罰球線投籃，每人罰 1 球，分數較高之隊伍勝出，若平手則持續直到分出勝負為止。
定點投籃	1. 賽程分男女個人賽；參賽者於 5 個定點投籃（各點積分如右方圖示），每定點投 3 球，最高總積分數 27 分。 2. 參賽選手將球投出後開始計時，最後一球投出後停錶。 3. 總分數最高者獲勝，分數相同者，以完成時間快者獲勝。 4. 女子組 3 分距離將調整至罰球線前兩步。 5. 男子組取前 1-5 名；女子組取前 1-5 名，可獲得獎牌及獎品；獲獎名額將依實際報名人數調整。 
籃球機投籃賽	1. 個人賽（男子組、女子組）-參賽選手於籃球機進行投籃，依分數最高者獲勝。

競賽項目	競賽規則
	2. 團體組-社青 1 人與智青 1 人組隊一同進行投籃，達關卡指定分數門檻後，方可進行下一關，依分數最高之隊伍獲勝。 3. 比賽進行方式為每一關 60 秒，總計三關 180 秒，前 45 秒每球 2 分，最後 15 秒每球 3 分。第一關最低分須達 30 分，第二關最低分須達 100 分，若分數未達到者，則無法晉級下一關，比賽分數則以該關卡最高分計算。 4. 男子組取前 1-5 名；女子組取前 1-5 名；團體組取前 1-5 名，可獲得獎牌及獎品；獲獎名額將依實際報名人數調整。
計步大挑戰 (心肺耐力運動)	1. 參賽規則：個人參加，參賽者需將計步器綁在腳踝，並在 2 分鐘內進行原地踏步。 2. 計分方式：以計步器記錄的步數為準，步數越多排名越高。 3. 獲獎標準：每組取前 5 名頒獎。
翻山越嶺 (平衡/敏捷運動)	1. 參賽規則：個人參加，參賽者需手持裝有乒乓球的紙盤，按照指定路線完成挑戰，並以最快完成時間為排名依據。 2. 路線說明：總長 20 公尺 (去程 10 公尺+回程 10 公尺) (1)去程 (10 公尺): 跨越 5 個不同高度的障礙物。 (2)回程 (10 公尺): 沿著 S 形曲線路徑前進，不可偏離路線。 3. 獲獎標準：取完成時間最短的前 5 名獲獎。 
球兒出任務 (上肌力運動)	1. 參賽規則：個人參加，每位參賽者在 1 分鐘內投擲 12 顆球，目標是距離 2 公尺的九宮格板，並累計得分。 2. 計分方式：依照球投中的區域計算得分，分數越高排名越前。 3. 獲獎標準：取得分最高的前 5 名獲獎。

競賽項目	競賽規則
腳力達人 (下肌力運動)	1. 參賽規則：個人參加，參賽者需完成以下動作，並以最快完成時間為排名依據： (1)採弓箭步大步前進 10 公尺，抵達指定的定點。 (2)將定點的小球踢進距離 2 公尺的網子。 2. 計時方式：從開始動作至球進網為止，計算完成時間。 3. 獲獎標準：完成時間最短者排名越高，取前 5 名獲獎。 
手忙腳亂 (柔軟度運動)	1. 參賽規則：個人參加，參賽者需抽取 5 張指示牌，並依序按照指示牌，將左右手、左右腳放在遊戲墊上對應的顏色(紅、藍、黃、綠)，若跌倒、手肘或膝蓋碰地，則挑戰結束。 2. 計分方式：計時 3 分鐘，每成功擺放一次，即算完成 1 次，若完成次數相同，則比較完成時間。 3.獲獎標準：取完成時間最快的前 5 名獲獎。 
同心協力 (柔軟度+協作運動)	1. 參賽規則：團體賽，每組 6~8 人，其中至少需包含 4 位障礙者。 2. 遊戲說明： (1)團隊成員站成一排，依序傳遞小道具，傳遞方式包括上下、左右方向，以及單手、雙手、手指捏取等不同方式。 (2)每位隊員必須完成傳遞後，才能交給下一位，當最後一位隊員完成傳遞後，才算該趟結束，並可開始下一趟傳遞。

競賽項目	競賽規則
	(3)傳遞期間隊員需協作確保物品不掉落，若道具掉落，該趟傳遞必須重新由第一位開始。 3. 計分方式：比賽時間為 6 分鐘，計算成功完成的傳遞趟數，完成趟數越多者排名越高。 4. 獲獎標準：依成功完成的趟數排名，前 3 名隊伍獲獎。

周邊活動	
周邊闖關活動	於活動當天完成闖關集章，可兌換精美小禮物。 活動關卡內容： 1.健康與福祉-健康量測 2.運動體驗活動-籃球機體驗 3.健康知能區-體適能指導與體驗 4.營養與飲食選擇-食力滿分

【附件二：個人報名表】 (第 9 頁)

姓名：	身分別： ☐ 智青 ☐ 社青	生日： 年 月 日
餐食： ☐ 葷 ☐ 素 ☐ 自行備餐		
☎聯絡電話/手機：		E-MAIL：
緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 緊急聯絡人手機：_____		
👉我需要的協助：_____ (特殊生理狀況、服藥狀況請務必說明)		
籃球類報名項目 (每人最多報名 2 項)		
☐ 三對三鬥牛賽 - 隊名：_____ 本人承諾誠實告知以下事項：(請務必勾選) (一) 本人 ☐無心臟病 ☐無高血壓 ☐無癲癇 ☐無氣喘之病史 (每項皆需勾選) ☐本人需要協助媒合組隊		
☐ 定點投籃賽 ☐ 籃球機投籃賽： ☐ 個人組 ☐ 團體組 - 隊友：_____		
體適能類報名項目 (每人最多報名 3 項)		
☐ 計步大挑戰 ☐ 翻山越嶺 ☐ 腳力達人 ☐ 球兒出任務 ☐ 手忙腳亂 ☐ 同心協力 - 隊名：_____		
重要提醒		
🚫 報名「三對三鬥牛賽」的參賽者， 如果找不到隊友，請勾選「本人需要協助媒合組隊」選項。 🚫 報名「籃球機投籃賽」，個人組與團體組只能選一項報名。		
身心障礙證明影本浮貼處 (社青免附)		
身心障礙證明 正面		身心障礙證明 反面

【附件三：團體報名表】(僅提供學校、機構等單位報名使用)(第 10 頁 ~ 第 13 頁)

單位名稱全銜：	
☎單位電話：	聯絡人： E-MAIL：
報名人數： 智青_____人，社青_____人，預計隨隊人員_____人	餐食：葷____份，素____份 (備註：餐食僅提供報名參賽者及團體隨隊人員 2 名 ，其餘人員敬請自理，主辦單位可提供代訂服務。)
活動當日隨隊人員姓名：	①活動當日隨隊人員手機：
重要提醒	
1.單位隨隊人員應於活動當日自備隊員緊急聯絡電話。 2.同一單位報名資料僅需填寫一份即可；表格數量若不敷使用，請自行列印需要之頁數。 3.填寫團體報名表之參賽者，仍需簽署<u>活動告知同意書</u> (附件四)。	
報名【三對三鬥牛賽】之參賽團體，請承諾誠實告知以下事項	
(一) 本單位報名之參賽者 ☐無心臟病 ☐無高血壓 ☐無癲癇 ☐無氣喘之病史 (每項皆需勾選) 單位用印：	

參賽名冊 (本表如不敷使用，請自行列印新增)

姓名	身分	生日	籃球類報名項目 (每人最多 2 項)	體適能類報名項目 (每人最多 3 項)
	☐ 智青 ☐ 社青		☐ 三對三鬥牛賽 - 隊名：_____ ☐ 定點投籃賽 ☐ 籃球機投籃賽-個人組 ☐ 籃球機投籃賽-團體組 (隊友：_____)	☐ 計步大挑戰 ☐ 翻山越嶺 ☐ 球兒出任務 ☐ 腳力達人 ☐ 手忙腳亂 ☐ 同心協力，隊名：_____
	☐ 智青 ☐ 社青		☐ 三對三鬥牛賽 - 隊名：_____ ☐ 定點投籃賽 ☐ 籃球機投籃賽-個人組 ☐ 籃球機投籃賽-團體組 (隊友：_____)	☐ 計步大挑戰 ☐ 翻山越嶺 ☐ 球兒出任務 ☐ 腳力達人 ☐ 手忙腳亂 ☐ 同心協力，隊名：_____
	☐ 智青 ☐ 社青		☐ 三對三鬥牛賽 - 隊名：_____ ☐ 定點投籃賽 ☐ 籃球機投籃賽-個人組 ☐ 籃球機投籃賽-團體組 (隊友：_____)	☐ 計步大挑戰 ☐ 翻山越嶺 ☐ 球兒出任務 ☐ 腳力達人 ☐ 手忙腳亂 ☐ 同心協力，隊名：_____

身心障礙證明影本浮貼處 (本表如不敷使用，請自行影印新增) (社青免附)

單位名稱全銜：

身心障礙證明 正面

身心障礙證明 反面

身心障礙證明 正面

身心障礙證明 反面

身心障礙證明 正面

身心障礙證明 反面

身心障礙證明 正面

身心障礙證明 反面

繳費證明 (以下二擇一)

【到銀行/ATM 轉帳，或到心路繳費 收據影本浮貼處】

【手機轉帳】

◎轉帳日期

◎轉帳帳號後五碼

◎轉帳金額

報名費發票

※團體報名者，一律提供「**團體名稱**」之發票一張。(請擇一勾選)

☐二聯

☐三聯(統編：_____；抬頭：_____)

※發票如需分開開立，請說明：

☐請開立 100 元發票共_____張

※報名費發票提供方式：(請擇一勾選)

☐捐贈心路

☐6 月 14 日活動當天提供或隨行前通知寄送

※如需退費，最遲請於 5 月 15 日前提出申請，匯款需自行負擔手續費。

【附件四：活動告知同意書】(第 14 頁)

1. 貴會得於法律許可之範圍內，蒐集、處理及利用本人上述個人資料

※法定告知事項：本會向您取得之個人資料包含：姓名、身份證統一編號、地址、電話、電子郵件地址等資料。本會蒐集、處理及利用您個人資料之目的為：提供教育或訓練、促進醫療服務、服務與資源連結、服務使用者資料管理、本會調查研究與統計分析、對提供或贊助服務經費或物資之單位的成果呈現、行銷以及會務活動使用。本會將遵守「個人資料保護法」之規定，妥善保護您的個人資訊。就您的個人資料您得依據個人資料保護法向本會主張如下權利：查詢、閱覽、複製、補充、更正、刪除及請求停止蒐集、處理或利用。若您欲行使上述權利，請您親自於上班時間以電話或傳真與心路基金會聯繫。您亦可拒絕提供相關之個人資料，惟將無法及時享有心路基金會提供之相關活動與獲取各項資訊之權利。

2. 貴會得於法律許可之範圍內，使用本人肖像權及背景資料

本會僅會在活動之文宣及網站相關內容：如海報、簡介、月刊、單張、教學及宣導錄影帶、網站及其他媒體中使用；或提供媒體報導、拍攝及轉載：如報紙、電視、雜誌、網站及其他媒體，以上使用皆做為公益用途。如蒙貴家長同意，本會保證運用貴子弟之肖像及背景資料於公益用途，若有違反上述聲明之行為，貴家長得隨時終止本會之使用權。

3. 意外事件及醫療緊急處置

本人於活動期間，若因緊急意外情況，或發生「服務對象疾病及意外處理原則」所述情況須緊急就醫時，**第一順位指定為_____醫院。**

但如急迫，立書人同意本會另擇就近醫療單位，並於必要時授權本會代簽手術、麻醉、特殊檢查同意書或住院同意書。

若在處理過程中，不幸發生人力無法抗拒之情事時，同意拋棄對本會之損害賠償請求權，不為任何請求，但因本會之故意或重大過失所致者，不在此限。

4. 參賽相關

本人在了解「本活動為體育性質活動，具有潛在風險性，且部分賽事為劇烈運動競賽」之情況下，同意參加「114 年好天天運動會」活動，並遵守比賽一切規定。

本人已詳讀參賽相關報名資訊、活動內容、活動規範，並確認提供之各項資料正確無誤，且在完全了解內容後，親自簽立本同意書，以示負責。

立書人姓名：_____（請務必簽章）

立書人家長姓名：_____（智青及未滿 18 歲之參賽者家長請務必簽章）