

新竹縣立湖口高中 113 年校慶運動大會

趣味競賽簡易規則

一、百發百中：(國三、高中)

1. 參賽人數：每隊 12 人(男生 6 人、女生 6 人)。
2. 比賽地點：操場中間籃球場
3. 比賽方法：
 - (1)遊戲起點為籃下底線，並穿上號碼衣 1~12 號。
 - (2)比賽開始由 1 號拿球，至籃下底線出發，1 號持球至分數格子投籃（格子有七格，為 1~7 分越靠近籃框分數越低，可自由選擇分數），進球可得該格分數，未進以 0 分進算，並依照號碼衣順序進行投籃。
 - (3)下一棒選手則在籃下準備撿球，撿到球後並遵循上面步驟進行。
 - (4)計時 3 分鐘，可無限循環，但不可中途對調棒次。
 - (5)時間到，不管出手點，該球不予計算分數。

注意事項：

1. 競賽過程中如踩線，該球以前一格分數計算並換下一位選手。
2. 撿球為下一棒選手，其餘選手不得蓄意碰球、撿球，如犯規則扣該隊總積分一分。

二、三人四腳：(國二、國一)

1. 參賽人數：每班 12 人，男女各 6 人，分為 4 組，一組 3 人。（女生前 2 組，男生後 2 組）。
2. 比賽地點：操場中間籃球場
3. 比賽方法：
 - (1)各班一組三人，開始比賽後，第一組從起點線出發至折返點折返回起點將接力棒傳給下一組（全程 30 公尺）。
 - (2)每組出發前需把膠條繫緊，不可中途拿掉，如中途掉落必須在原處重新綁好，才能繼續前進。
4. 每犯規乙次加計 5 秒。
5. 注意事項：
 - (1)膠條繫於相鄰三人腳踝處，不可高於小腿肚。
 - (2)行進時，若膠條鬆脫，需於原處重新綁好，方得繼續行進。
 - (3)若意圖作弊，將以違反運動精神判定失格，取消比賽資格

三、團結一心：(國二、國一)

1. 參賽人數：每班 10 人，2 人甩繩，中間跳繩 8 人(男生或女生不得低於 3 人)。
2. 比賽地點：體育館前躲避球場
3. 比賽方法：
 - (1)長跳繩從選手頭上繞過且全部選手皆跳過為完成一次，若有選手未跳過則該次成績不能計算，以累積該隊完成總次數為該隊成績。
 - (2)每次比賽時間 3 分鐘，比賽中若需更換選手應經過裁判同意且繼續計時不停錶。

四、毛毛蟲接力：(國三、高中)

1. 參賽人數：每班 20 人，男女各 10 人，分為 4 組，一組 5 人，第一組及第三組為女生(全班男生人數不足可由女生代替，但參加人員不得重複)
2. 比賽地點：高中部網球場(比賽距離:20 公尺來回)
3. 比賽方法：
 - (1) 由裁判發預備口令，參賽者立即坐在毛毛蟲上。
 - (2) 當裁判哨聲響起，參賽者舉起毛毛蟲向前衝到規定的回轉線後，回起點更換第二組參賽人員舉起毛毛蟲衝回起跑點完成比賽。
 - (3) 第四組的毛毛蟲完全超過終點線(起始線)即完成比賽停錶。
4. 犯規動作：
 - (1) 超出比賽場地而影響到其他組別者，加 5 秒。
 - (2) 毛毛蟲身一直拖在地上跑，加 5 秒。
 - (3) 雙手在比賽過程中離開握把，一次加 5 秒。
 - (4) 毛毛蟲未完全超過起始線就更換組別，一次加 10 秒。
 - (5) 不聽裁判老師指令者加 10 秒。