

103 年金門縣國民體育日多元體育活動計畫

- 一、計畫名稱：(一)全民登山健行
(二)趣味競賽
- 二、計畫依據：教育部體育署 103 年 5 月 1 日臺教體署全(一)字第 1030013434 號函辦理。
- 三、計畫目的：依據國民體育法第 3 條於國民體育日規劃辦理多元體育活動，強化宣導運動觀念，以提升民眾運動參與意識及運動知能，藉以激發國人體育風氣，並落實國民體育法修正文之意旨。
- 四、主辦單位：教育部體育署、金門縣政府
- 五、承辦單位：金門縣立體育場
- 六、協辦單位：各鄉鎮公所、各級學校、金指部、警察局、衛生局、金門日報社、金門國家公園
- 七、辦理日期：103 年 9 月 13 日、14 日（逢颱風或大雨等不可抗力因素影響，得擇期另行辦理）
- 八、申請計畫類型：新增國民體育日多元體育活動計畫
- 九、活動地點：(一)全民登山健行-太武山文康廣場
(二)趣味競賽-金城國中前籃球場
- 十、報名方式：(一)全民登山健行-免報名，屆時自行前往參加。
(二)趣味競賽-報名截止日期：103 年 9 月 10 日，各單位報名網址：<http://sportsys.kinmen.gov.tw/>
- 十一、參加對象：金門縣之軍民大眾
- 十二、參加人數：(一)太武山登山健行：3,000 人
(二)趣味競賽：1,500 人
- 十三、辦理方式：(一)全民登山健行(103 年 09 月 13 日上午)：
 1. 登山健行：沿玉章路前行至太武山山上文康廣場全程約 2KM，高度約 250M。參加者每人一份紀念品一張摸彩券，計 3,000 份，送完為止。
活動流程：AM07：30 玉章路口開始登山並發紀念品及摸彩券
AM08：00 表演活動開始
AM08：30 長官致詞、摸彩
 2. 運動體驗：CPR 宣導
 3. 才藝表演：樂團表演、山地舞表演、卡拉 OK 歡唱
- (二)趣味競賽(103 年 09 月 13 日下午 14：30 開始)：
 1. 圓圓滿滿
 - (1)人數：每隊 10 人（男、女、年齡不拘）
 - (2)器材：帆布圈、碼表

- (3)採計時賽
- (4)距離 30M
- (5)方法：10 位選手站立於帆布圈內，雙腳要同時站在圓帆布圈上，一起向前移動，最後一位選手通過終點，始為完成比賽。
- (6)注意事項：A. 雙腳不可脫離帆布圈，如不小心脫離帆布圈，違者每次加 3 秒。
B. 須在自己賽道上完成比賽，不可阻礙他隊，違者加 30 秒。

2. 同舟共渡

- (1)人數：每隊 10 人(男、女不拘)
- (2)器材：長木屐
- (3)採計時賽
- (4)距離：30M
- (5)方法：A. 隊員雙足固定於長木屐。
B. 鳴槍後，整隊向前行，繞過折返點後返回起點。
C. 木屐通過終點後，始完成比賽。
- (6)注意事項：必須正面前進，不可以後退行進之。

趣味競賽(103 年 09 月 14 日上午 08：30 開始)：

3. 誰籃的住

- (1)人數：每隊 10 人 (男、女、年齡不拘)
- (2)器材：竹籃、球、碼表
- (3)採計時賽
- (4)距離 30M (15M×2 折返)
- (5)方法：A. 背著竹籃，跑至終點，利用身體擺動，將竹籃內的球，從籃底之洞口掉入容器後，跑回起點，將竹籃交給第二位隊友，依此類推。
B. 以十人完成十球，計時判勝負。
C. 限時 20 分鐘，超過 20 分鐘，中止比賽。
- (6)注意事項：A. 竹籃要背在背後。
B. 球要從竹籃底之洞掉落，如不小心從竹籃口掉落要重新檢起放入籃內。

4. 步步高升

- (1)人數：每隊 10 人（男、女、年齡不拘）
- (2)器材：木板、圓錐、碼表
- (3)採計時賽
- (4)距離 30M（15M×2 折返）
- (5)方法：A. 每隊木板 3 隻，雙腳各自站在一塊木板上，以輪流移動第三塊木板，向前行，通過折返點返回。
B. 三隻木板均通過終點始為完成比賽。
C. 通過終點後，將三隻木板交給下位選手進行比賽，依此類推，累計 10 人完成活動之時間，判勝負。
- (6)注意事項：A. 腳不可掉落地板，違者每次加一秒。
B. 年老年幼無法移動木板者，可派一人協助移動木板，可自行移動木板者，卻由他人代勞者，每人次加 30 秒。

十四、活動行銷：透過本縣電視台、電台、公佈欄、燈箱、海報、摺頁及單張 DM。

十五、經費預算：(略)

十六、預期效益：(1)預計 3,000 人參與活動，提升民眾運動參與意識，營造運動健身，快樂人生風潮。
(2)宣導國民運動權力，促進社會效益並提高人們幸福感，建立國家競爭力之基石。

十七、經費來源：(1)教育部體育署
(2)金門縣政府

十八、聯絡人：林琮皓，電話：082-325630*62423