

運動會專區



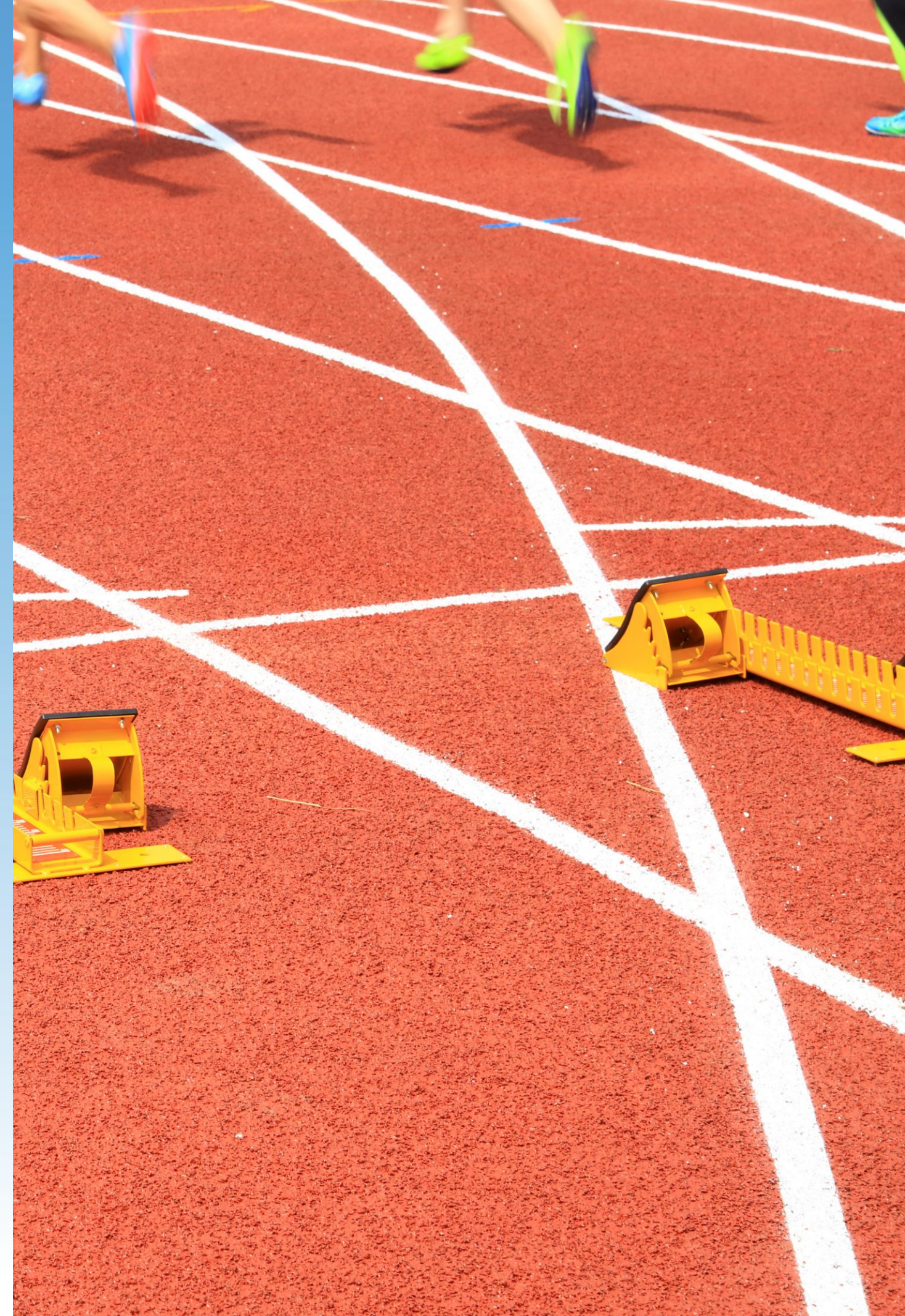
東海大學71週年校慶運動大會

系學會及體育幹部會議

會議日期：民國115年9月22日，中午12時20分

會議地點：人文大樓 H104

運動大會日期：民國115年10月29日（星期四）



運動會競賽項目

田徑賽事

男子組

- 田賽：鉛球（ 7.26公斤 ） (田徑場檢錄)
- 徑賽：100公尺、200公尺、1500公尺 (籃球場檢錄)
- 東海鐵人賽

女子組

- 田賽：鉛球（ 4公斤 ） (田徑場檢錄)
- 徑賽：100公尺、200公尺、800公尺 (籃球場檢錄)
- 東海鐵人賽

團隊競賽

- 男子組3000公尺大隊接力 (籃球場檢錄)
- 女子組1600公尺大隊接力 (籃球場檢錄)
- 拔河比賽 (田徑場檢錄)

趣味競賽 (田徑場檢錄)

- 無敵風火輪
- 鋪橋造路



詳細競賽規則請參閱體育室網站

標準400M田徑場活動配置圖（縮短版／折返版）

本配置圖依標準400M田徑場設計，因主直道限制（84.39m）採用縮短版／折返版以符合場地條件。



圖例

- 運動進行方向
- 跑步折返方向
- 拔河區（橫向）
- 安全緩衝
- 壺鈴
- 藥球
- 沙包

動線流程（縮短版／折返版）

起點 START → 跑步折返 20m (10m去 + 10m回) → ① 壺鈴農夫走路 20m (10m去 + 10m回) → ② 藥球後拋 10下 (向身後拋) → ③ 沙袋弓步走 10m (5m去 + 5m回) → 跑步折返 20m (10m去 + 10m回) → 終點 FINISH

跑步總距離：約40m（20m × 2段，僅含前段與後段折返）

註：因主直道長度僅84.39m，本活動採折返版設計，確保安全與流暢進行。

安全與注意事項

- 所有參與者為20歲-60歲之新進、受訓或體能檢測者。
- 設置標準HYROX區域動線與器材擺放之移動安全與緩衝。
- 體驗過程，避免動線影響安全。
- 活動前請全體參與者進行熱身。
- 活動中請注意教練與場廣播指示。
- 視現場人數與狀況彈性調整。

登錄與次數建議（縮短版／折返版）	
跑步總距離	約40m（20m × 2段）
壺鈴農夫走路	20m（10m去 + 10m回）
藥球後拋	10下（向身後拋）
沙袋弓步走	10m（5m去 + 5m回）
建議同時出賽	4人（最多6人）
預估完成時間	4-7分



東海鐵人賽 - 競賽規則

1. 計時與時間限制



全程採計時制，完賽上限 10 分鐘。最終成績 = 實際時間 + 違規罰秒。

一般違規：每次 +1 秒 (無上限)

2. 折返跑規範



折返時腳須踩到或越過折返線後方可轉身。

未踩線者須返回補踩 (不加秒)

3. 壺鈴農夫走路



雙手持壺鈴於兩側完成距離，休息時不得藉故前移。

拖行、少拿或距離不足：+1 秒

4. 藥球肩後後拋



地面雙手抱起帶至肩上向身後拋出，須完成10次。

未過肩或動作不完整：+1 秒/次

5. 沙袋弓步走



置雙肩交替前進，後膝觸地，起身時髖膝須伸直。

偷步或未觸地伸直：+1 秒/次

6. 遺漏補做與 DNF



漏做項目或刻意縮短距離者須強制補做。

超過10分鐘未完成記為 DNF

趣味競賽項目介紹

無敵風火輪

考驗團隊默契與協調能力的趣味競賽，需共同搬運道具完成挑戰。

[觀看示範影片](#)

鋪橋造路

運用創意巧思與團隊合作精神，在限定時間內完成道路搭建，挑戰參賽者的應變與規劃能力。

[觀看示範影片](#)

健康情況有所疑慮者，請自行上網評估後，判定是否可以參加

參加創校 71 週年校慶身體狀況自我評估表

親愛的同學您好:

為了維護您的身體健康，請仔細自我評估是否適合本次校慶運動大會，由衷感謝您的配合。
運動安全調查

是	否	自我評估項目
		1.是否有醫師告訴您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動?
		2.您是否曾在從事體能活動時出現胸痛的現象?
		3.最近一個月，在沒從事體能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形?
		4.您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況?
		5.從事體能活動是否使得您的骨骼或關節的問題更惡化或嚴重
		6.目前您是否正在服用心臟問題的藥物
		7.您是否有任何不適合體能活動的原因
		8.您是否適合參加本次校慶運動會。
☐是 ☐否 您是否適合參加本次校慶運動會。		



報名時程與流程

01

創意進場報名

各單位須於**115年10月16日前**填寫進場報名表，並於10月29日開幕典禮當日確實實施。

經審核通過後，每報名單位補助**2,000元**

02

運動項目報名

報名日期：限當天**115年10月6日**上午8時30分起至下午4時止

- 報名表**紙本**請列印後經系所核章，並繳交至本會籌備處(體育室)
- 報名Excel**電子檔**請寄至 phed@thu.edu.tw，檔名:報名表-***系

☐ 聯絡電話：23590222 信箱：phed@thu.edu.tw

運動項目報名表

繳交日期：限當天**115年10月6日**上午8時30分起至下午4時止

- 報名表**紙本**請列印後經系所核章，並繳交至本會籌備處(體育室)
- 報名表**紙本**繳交至體育室時，會一併讓系所選擇座位區（採先到先選）
- 報名Excel**電子檔**請寄至 phed@thu.edu.tw

 運動項目報名表請至體育室網站下載excel.檔案



獎勵制度與摸彩活動

摸彩大獎

頭獎：**iPad 2台**

摸彩券獲得方式

- 參加個人賽及大隊接力並完賽：**1張**
- 參加趣味競賽完賽：每人**1張**
- 拔河比賽晉級八強：每隊**20張**

摸彩券於每次檢錄時發放，若遺失不補發。

抽獎規定

於閉幕典禮進行抽獎，**必須本人在場領獎**，
並攜帶憑存根聯及證件以供核對
唱名三次未到場視同放棄，立即抽出下一位得獎者





系旗

每個系所提供**2面**系旗

若有缺，會連絡系辦

系旗問題可洽詢廖琬如老師校內分機30707





重要參賽規定

鞋類規定

- 100、200公尺：鞋釘突出不得超過6公釐
- 800、1500公尺及團隊競賽項目：不得穿著釘鞋
- 所有參賽選手不得打赤腳

身分驗證

參賽運動員請攜帶**學生證**或附有相片之有效證件，或手機留存的電子檔。

違規處理

如發現冒名頂替情事，經查證屬實將取消該項成績並予以議處

典禮組報告



校慶運動大會各系掌牌、掌旗規定事項

一、各系系學會會長職責

(一) 遴選3名同學分別擔任下列職務

- 1.掌系上單位牌一名。
- 2.掌系旗一名：同時配合宣誓演練。
- 3.隊長一名：負責喊口令，預經過司令台時喊『向右看』，通過司令台後喊『向前看』口令。

(二) 運動會前邀請系主任擔任領隊，參加開幕典禮繞場。

(三) 運動會結束後，確認旗竿歸回體育館。單位牌可自行留存。

(四) 繳交各系介紹詞與創意進場報名表

(五) 各系指派3名學生，負責閉幕領獎代表

校慶運動大會各系掌牌、掌旗規定事項

二、重要集合時間

活動名稱	日期	時間	地點	備註
預演報到	10月27日 (星期二)	中午12時20分	田徑場司令台	帶著單位牌及系旗
預演排練		中午12時30分	田徑場 體育館上館(雨備)	
開幕典禮	10月29日 (星期四)	上午 8 時集合	田徑場	
閉幕典禮	10月29日 (星期四)	下午 4 時	田徑場	頒獎及摸彩



預演時間

民國115年10月27日(星期二)

中午12時10分

請各參與單位先到體育館上館報到，報到後至田徑場司令台前參加預演。



校慶運動大會各系掌牌、掌旗規定事項

三、單位牌製作

，

- 完整系所名稱
- 自行裝飾，並於10/20前繳交至體育室
- 不自行製作，體育室處理



創意進場實施辦法

說明：

單位須於115年10月16日前提出報名申請，並於10月29日開幕典禮當日確實實施，
經體育室審核通過後，每一報名單位補助2,000元。

表演自第一標誌點開始，直至隊伍最後一位者經過第二標誌點時方可結束 (如圖示)



核銷說明

開幕典禮當日確實實施創意進場，經體育室審核通過後，每一報名單位補助2,000元

請各系負責人，檢附學校認可之收據或發票

核銷項目：便當或飲料(便當或飲料擇一，每個人上限120元)

日期：115年10月27~29日期間

抬頭：東海大學

統編：52004800

檢附名單(如附件)

例如：

便當 120元*17個=2040元

實際支付2000元

檢附17名學生名單

飲料 50元*40杯=2000元

支付2000元

檢附40名學生名單

11/2-11/10檢附發票/收據、名單到體育室辦理核銷

評分項目

如當日有達成下列4項中的「2項」即通過審查，
可於活動後至體育室申請經費。



	行進動作與 隊形安排	• 行進動作：不可僅有走路經過司令台前，須搭配手部等動作，可將動作搭配口號標語。 • 隊形安排：所有動作須在20秒內的「行進」狀態完成，不可停留於司令台前表演。
	造型服裝	如系服、表演服，其他具美感的服裝造型搭配。
	道具安排	如寶特瓶敲擊、旗子、手拿板、彩球等，道具可搭配動作與口號設計運用。

各系開幕典禮介紹詞及 創意進場報名表

繳交期限：10/16前

東海大學創校71週年校慶運動大會 各系開幕典禮介紹詞與創意進場報名表

單位名稱：_____ (請填寫完整名稱)

聯絡人姓名：_____

聯絡人電話與電子信箱：_____

領隊：_____ ☐系主任 ☐帶隊老師

(一) 各系開幕典禮介紹詞

內容：限50字內、詞句或口號簡單、清晰、具特色。若超過50字，大會有刪減之權利。10月16日（星期五）前印出後，經系主任簽章，並轉成 PDF 檔上傳至

(二) 創意進場報名表

單位須於115年10月16日前提出報名申請，並於10月29日開幕典禮當日有達成下列4項中的「2項」即通過審查，可於活動後至體育室申請經費。每一報名單位補助 2,000元。報名時須填寫本報名表，其他詳細規範可參考「創意進場實施辦法」。請填寫以下內容：

口號標語	
行進動作與隊形安排	
造型服裝	
道具安排	





東海大學體育室網站



Line社群



了解更多運動會資訊，請至體育室網站或加入社群發問