

高雄醫學大學 110 學年度「健康體能王」競賽 競賽辦法

壹、總則

一、宗旨：為提倡本校健康運動風氣，促進學生及教職員工身心健康，聯絡情誼，以創新體能競賽，強化學生及教職員自我監測與運動管理，特訂定本競賽辦法。

二、主辦單位：通識教育中心-體育教學中心

三、指導單位：110 年高等教育深耕計畫-落實教學創新構面核心議題二

四、比賽日期：110 年 10 月 12 日(星期二)至 10 月 20 日(星期三)

五、學生組：110 年 10 月 12 日(星期二)至 10 月 20 日(星期三)

六、比賽地點：本校濟世大樓 B2 康樂室與田徑場

七、參加資格：本校學生

八、報名方式：即日起至 10 月 6 日(星期三)，請至報名系統登錄報名，逾時恕不受理。

九、競賽種類：

跳躍能力(垂直跳)、敏捷能力(原地快步跑)、反應能力、上肢肌耐力(伏地挺身)、下肢肌耐力(抬腿跑)、速度能力(60 公尺、100 公尺)、速度耐力(男子組 1500 公尺；女子組 800 公尺)

十、競賽項目及組別：

1、學生組：

A. 體能競賽項目：參加五項體能競賽-跳躍能力、敏捷能力、反應能力、上肢肌耐力、下肢肌耐力，分男子組、女子組，各限 200 人。

- (1) 跳躍能力(垂直跳)競賽
- (2) 敏捷能力(原地快步跑)競賽
- (3) 反應能力競賽
- (4) 上肢肌耐力(伏地挺身)競賽
- (5) 下肢肌耐力(抬腿跑)競賽

B. 競速項目：

- (1) 速度能力(60 公尺、100 公尺)競賽：男子組、女子組，各限 100 人
- (2) 速度耐力競賽：男子組(1500 公尺)、女子組(800 公尺)，各限 100 人

十一、競賽方式：

- (1) 跳躍能力(垂直跳)競賽：如附件
- (2) 敏捷能力(原地快步跑)競賽：如附件
- (3) 反應能力競賽：如附件
- (4) 上肢肌耐力(伏地挺身)競賽：如附件
- (5) 下肢肌耐力(抬腿跑)競賽：如附件
- (6) 速度能力(60 公尺、100 公尺)競賽：採計時賽，完成時間愈短者，速度能力愈佳。
- (7) 速度耐力(男子 1500 公尺、女子 800 公尺)競賽：採計時賽，完成時

間愈短者，速度耐力愈佳。

十二、 獎勵辦法:

依第十點競賽辦法規定錄取優勝原則，給予優勝參賽者獎勵。獎勵名次以如下規定之人數為依據。

1、 學生組：

A. 體能項目:跳躍能力、敏捷能力、反應能力、上肢肌耐力、下肢肌耐力等五項，完成其中三項競賽者發給參加獎，各競賽項目分為男子組、女子組各取前十名優勝參賽者頒發競賽獎勵金

冠軍：獎金 500 元

亞軍：獎金 400 元

季軍：獎金 300 元

第四名至第十名：獎金 200 元

B. 競速項目:完成速度能力(60 公尺、100 公尺)、速度耐力(男子 1500 公尺、女子 800 公尺)競賽者發給參加獎，各競賽項目分為男子組、女子組各取前十名優勝參賽者頒發競賽獎勵金

冠軍：獎金 500 元

亞軍：獎金 400 元

季軍：獎金 300 元

第四名至第十名：獎金 200 元

十三、 注意事項：參賽者若有資格不符或冒名頂替出場比賽，經查明屬實者，取消其比賽資格、所得名次，並收回已發給之獎金及紀念品。

十四、 本競賽辦法如有未盡事宜，得由體育教學中心修訂公佈之。