

112年失智症月活動規劃

計畫修訂日期：112年09月06日

活動名稱	失智症月活動-憶起動滋動滋PARTY																		
主辦單位	臺中市失智防治協會 臺中市政府衛生局 童綜合醫療社團法人童綜合醫院																		
協辦單位	財團法人童傳盛文教基金會 財團法人臺中市私立家寶社會福利慈善事業基金會 臺中市梧棲區大德國民小學 台灣海口腔文化協會 臺中市梧棲區大村社區發展協會 國立臺中科技大學																		
活動目標	1. 藉由運動會，促進海線社區良好運動風氣，鍛鍊強健體魄。 2. 增進老年、中壯年、青少年及兒童身心健康。 3. 培養人與人之間互助合作並推展全民運動、增進親子關係以及社區情感之間的連結。																		
辦理期間	112年09月24日(日)																		
參與對象 與 注意事項	1. 一般民眾。 2. 每組隊伍以15人為一隊(參與競賽9-12人為正式選手，3人為候補選手)。 3. 每一次團體競賽隊伍至少需有12位選手，其中7位選手需大於65歲。 4. 預計招收16-20隊，額滿截止。	預計服務 總人數	300~350人																
辦理地點	臺中市梧棲區大德國民小學																		
預期效益	1. 提升高齡運動風氣，促進身心健康。 2. 宣導認識失智症，提升與普及民眾對「失智症」的認知。 3. 促使失智失能長輩走出家中與社會大眾接觸。 4. 促進民眾同理失智症家屬照顧之辛勞，並能主動關懷協助家屬。 5. 凝聚海線各社區據點，讓民眾更了解海線區域的資源整合。																		
獎勵辦法	<p style="text-align: center;">得名隊伍將獲得優渥的獎金以茲鼓勵</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">排名</th> <th style="width: 30%;">一、團體賽</th> <th style="width: 30%;">二、色彩人生</th> <th style="width: 25%;">三、最佳精神獎</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>冠軍</td> <td>10,000元</td> <td rowspan="5" style="text-align: center; vertical-align: middle;">5,000元 冠軍1名</td> <td rowspan="5" style="text-align: center; vertical-align: middle;">5,000元 冠軍1名</td> </tr> <tr> <td>亞軍</td> <td>8,000元</td> </tr> <tr> <td>季軍</td> <td>6,000元</td> </tr> <tr> <td>特別獎1</td> <td>3,000元</td> </tr> <tr> <td>特別獎2</td> <td>3,000元</td> </tr> </tbody> </table>			排名	一、團體賽	二、色彩人生	三、最佳精神獎	冠軍	10,000元	5,000元 冠軍1名	5,000元 冠軍1名	亞軍	8,000元	季軍	6,000元	特別獎1	3,000元	特別獎2	3,000元
排名	一、團體賽	二、色彩人生	三、最佳精神獎																
冠軍	10,000元	5,000元 冠軍1名	5,000元 冠軍1名																
亞軍	8,000元																		
季軍	6,000元																		
特別獎1	3,000元																		
特別獎2	3,000元																		

活動內容及流程	時間	流程表	
	08:00-08:30	報到	
	08:30-09:30	運動員進場(主題：色彩人生) 以創意裝扮展現自我人生的色彩，劃開「憶起動滋動滋PARTY」的大會序幕。	
	09:30-10:00	主席致詞/來賓致詞	
	10:00-12:20	五大競賽 1. 聯合呼拉圈 2. 球球守衛戰 3. 九宮格投擲 4. 套圈圈 5. 活力保齡球 ▲▲每場競賽取二優勝隊伍進行總決賽。	臺中市 梧棲區 大德國民 小學 風雨操場
	12:25-13:00	總決賽(派一位代表參與九宮格投擲(3球/人))	
	13:00-13:30	頒獎/閉幕式	

**每一項活動採2名優勝隊伍進入總決賽，  
進入總決賽之隊伍派1位代表參與九宮格投擲(一人3球)**

**主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利！**

**評比標準：**

**色彩人生：**

表演方式：創意裝扮、繞場時喊隊呼；走到舞台前定位，表演20秒。(請自備需要用到的道具。)

1. 創意表現 30%：表演內容的獨特創新表現。
2. 團隊精神 30%：團隊默契、表情、精神、帶動全場的氣氛及活力。
3. 動作表現 30%：肢體律動、隊形動線變化、繞場的動感與完整性。
4. 造型效果 10%：著有「創意」之裝扮(服裝)，搭配口號標語、彩球、扇子或其他創意道具。

**最佳精神獎：**

1. 整體效果 50%：團隊競賽時分工合作的精神、整體團隊完整性。
2. 團隊表現 30%：團隊精神與特色展現，例如用創意方式幫團隊加油。
3. 團隊秩序 20%：團隊活動秩序，例如遵守大隊長指揮行動。

## 比賽規則

### 壹、 聯合呼拉圈

(一) 地點：風雨操場

(二) 參與人數：12 人/隊，隊伍必須包含 7 位 65 歲以上長輩以及 5 位隊員。

(三) 比賽規則(10 隊一起比賽)：

1. 隊伍排成一列，隊員須站在定點，隊員與隊員之間手拉手(比賽過程中手與手不可以中斷)，將呼拉圈從第一位隊員傳遞到最後一位隊員，再回傳至第一位隊員(來回 1 次)才算完成比賽，  
**▲備註：來回比賽完成判定標準：最後一位拿到呼拉圈的隊員需要舉起呼拉圈，大喊「我們結束了」，代表比賽結束，此時小裁判會停止計時。**
2. 取 2 隊秒數最少的獲勝，進入總決賽。
3. 總裁判吹口哨代表計時開始。
4. 小裁判吹哨或**舉旗**違規。
5. 平手時，指派 1 名代表進行九宮格投擲(1 球/人)，以區分排名次序。

(四) 違規辦理：依違規次數，每違規 1 次總秒數增加 5 秒。

1. 隊員任意走動。
2. 隊員與隊員之間沒有手拉手(中斷)。
3. 呼拉圈在傳遞過程中整個呼拉圈掉在地上。  
(比賽過程中呼拉圈傳至最後一位者掉在地上不算犯規。)
4. 傳遞呼拉圈時，隊員只能協助左右兩邊的隊員，不可跨越協助否則算違規。

**▲違規舉例：比賽結束時該隊的總秒數為 60 秒，該隊違規 5 次，總秒數需增加 25 秒，因此該隊總秒數為 85 秒。**

(五) 比賽器材：直徑 85 公分呼拉圈。

示意圖：



## 比賽規則

### 貳、 九宮格投擲

(一)地點：躲避球場

(二)參與人數：9人/隊，隊伍必須包含5位65歲以上長輩以及4位隊員。

(三)比賽規則(一次4隊進行比賽)：

1. 一人1顆球，在界線前輪流進行投擲，起始界線至九宮格距離為3.5公尺。
2. 投擲最後若有連線，一條線加3分以此類推(9格全掉落最多加24分(8條連線))
3. 累加數字卡分數，取2隊分數最多的獲勝，進入總決賽。
4. 平手時，指派1名代表進行九宮格投擲(1球/人)，以區分排名次序。
5. 若投1顆球，有2張以上的數字卡掉下來皆算分數(若數字卡皆已掉落，還有未投出的球則一球加兩分)。

(四)違規辦理：

1. 哨聲響起後，若踩線，球投出則不計分也不重投。
2. 哨聲響起後，若踩線，未投球，則盡快退回界線後再進行比賽。
3. 小裁判吹哨或舉旗違規。

(五) 比賽器材：

1. 九宮格:長85公分、高126公分。(1片數字卡四邊長度為24.5公分)
2. 球:PU軟式棒球，球中心的圓周長約22.5公分。
3. 正式比賽數字卡的排列方式以示意圖2-1的方式排列。

示意圖 2-1



示意圖 2-2



## 比賽規則

### 參、 套圈圈

(一)地點：風雨操場

(二)參與人數：12 人/隊，隊伍必須包含 7 位 65 歲以上長輩以及 5 位隊員。(一人給予 3 個小呼拉圈)。

(三)比賽規則(一次 2 隊進行比賽)：

1. 起始界線至三角錐距離為 3 公尺。
2. 以呼拉圈套進三角錐最多的 2 隊隊伍獲勝。
3. 比賽 過程中三角錐會放置啞鈴固定。三角錐除非倒了，否則 比賽進行過程不可以再移動三角錐。
4. 哨聲響起後，代表比賽開始。
5. 平手時，指派 1 名代表進行九宮格投擲(1 球/人)，以區分排名次序。

(四)違規辦理：

1. 執行比賽過程中，若踩到基準線套進的呼拉圈不算分數。
2. 哨聲已響起，隊員已經預備投擲，但呼拉圈未拋出去前掉了，該呼拉圈沒收不可投擲。

(五)比賽器材：

1. 呼拉圈直徑：50 公分。
2. 三角錐高度：約 70 公分。

示意圖：



## 比賽規則

### 肆、 活力保齡球

(一) 地點：風雨操場

(二) 參與人數：12 人/隊。隊伍必須包含 7 位 65 歲以上長輩以及 5 位隊員。

(三) 比賽規則(一次 4 隊進行比賽/8 張桌子)

1. 一人 3 顆球，站在桌前進行推球(不可以刻意舉起手用丟的)。
2. 桌子界線至紙筒(目標物)距離為 2.8 公尺，地板界線距離桌子 10 公分。
3. 以紙筒(目標物)掉至地上的數量計算分數，1 個紙筒算 1 分。
4. 紙筒一次性全倒，則計分加倍。
5. 投擲後，球尚未碰撞到紙筒，則後續投擲紙筒一次性全倒，則計分加倍。
6. 取 2 隊分數最多的獲勝，進入總決賽。
7. 平手時，指派 1 名代表進行九宮格投擲(1 球/人)，以區分排名次序。

(四) 違規情形：

1. 哨聲響起後，才能開始投球。
2. 若無在桌前投球則不計分，直接淘汰。
3. 哨聲響起後，隊員已經投球並已把球投擲出去(似掉球狀態)，該球不得再撿起進行投擲。
4. 平手時，指派 1 名代表進行九宮格投擲，以區分排名次序。

(五)比賽器材：

1. 衛生紙紙筒 15 個。
2. 地板滾球 5 個。

示意圖：



## 比賽規則

### 伍、 球球守衛戰

(一) 地點：風雨操場

(二) 參與人數：10 人/隊，隊伍必須包含 7 位 65 歲以上長輩以及 3 位隊員。

(三) 比賽規則(一次 4 隊上場，需進行 5 輪)：

1. 兩隊伍，與對手的椅子距離 1 公尺(如示意圖 5-2)，與旁邊隊員的椅子距離 10 公分，椅子與球門距離 60 公分(如示意圖 5-1)。每位隊員拿樂樂棒球把彈力球推至指定球門即得分，得分以球門地上的黑色桿子為基準線(如示意圖 5-3)，球只要超過此黑色桿就算得分。
2. 比賽以 1.5 分鐘為限，取 2 隊分數最多的獲勝，進入總決賽。
3. 二隊中央發球(1 顆)，哨聲響起後，才可揮棒。(由計分裁判計時+吹口哨。)
4. 計時暫停時機：球出界(不在打擊區)、掉棒、隊員犯規離場，時間暫停。
5. 平手時，指派 1 名代表進行九宮格投擲(1 球/人)，以區分排名次序。

(四) 違規情形：

1. 隊員 1 次犯規即離場。
2. 用球棒固意攻擊人。(球棒只能碰觸球，不可碰觸球棒和人)
3. 掉棒或故意用腳或手勾球，只能用樂樂棒推球否則算犯規。
4. 壓球超過 3 秒。
5. 臀部離開椅子。

(五) 計分方式：比賽 1.5 分鐘，結束後的計分標準

1. 球門進球 1 顆加 5 分，1 位犯規離場扣 2 分，分數累計最多分的 2 隊伍即獲勝。

(六)比賽器材：

1. 球棒 68 公分；頂端直徑 5 公分。
2. 球：球中心的圓周長約 45 公分。
3. 球門大小：高 85 公分、長 126 公分。
4. 折疊椅

場地設置示意圖(5-1)：

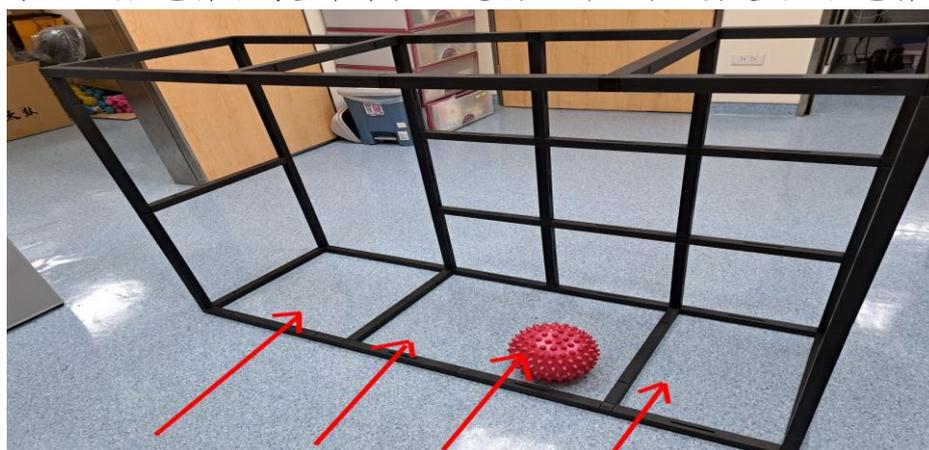


比賽情形示意圖(5-2)：



球進分示意圖(5-3)：

1. 球門大小：高 85 公分、長 126 公分。
2. 得分以球門地上的黑色桿子為基準線(如示意圖 5-3)，球只要超過此黑色桿就算得分。



陸、九宮格投擲(平手賽、總決賽)

(一)地點：風雨操場

(二)參與人數：

平手賽-平手隊伍派1名代表：1人/1顆球

總決賽-進總決賽隊伍派1名代表：1人/3顆球(獲勝隊伍10隊，總計10位代表)

(三)比賽規則：

1. 在界線前輪流進行投擲，起始界線至九宮格距離為3.5公尺。
2. 投擲最後若有連線，一條線加3分以此類推(9格全掉落最多加24分(8條連線))
3. 累加數字卡分數，取2隊分數最多的獲勝，進入總決賽。
4. 平手時，指派1名代表進行九宮格投擲(1球/人)，以區分排名次序。
5. 若投1顆球，有2張以上的數字卡掉下來皆算分數(若數字卡皆已掉落，還有未投出的球則一球加兩分)。

(四)違規辦理：

1. 哨聲響起後，若踩線，球投出則不計分也不重投。
2. 哨聲響起後，若踩線，未投球，則盡快退回界線後再進行比賽。
3. 小裁判吹哨或舉旗違規。