

國二班際趣味競賽—進擊的毛毛蟲

一、以班為單位，每隊 16 人，8 男，8 女。

二、道具：每隊一支充氣毛毛蟲

三、距離：18 公尺。

四、競賽方式：

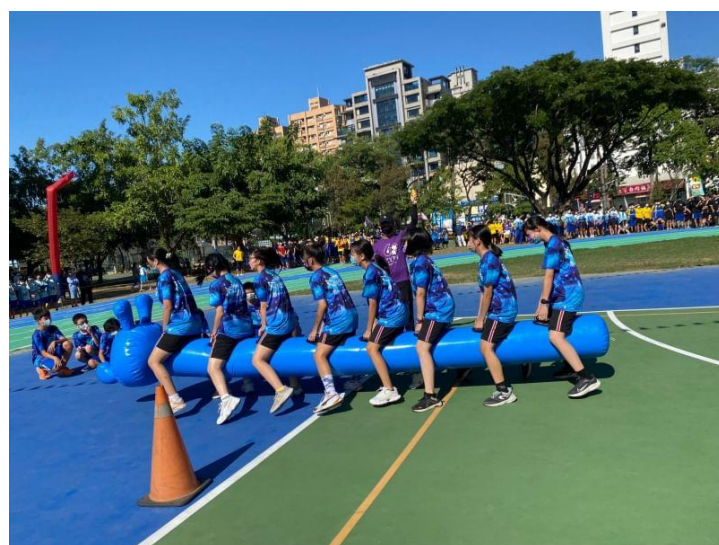
在相距若干距離進行折返跑，所有競賽成員需左右手將二側扶把抓起向前移動，中途有任何隊員不慎從毛毛蟲滑落時，則需立即停止至全體到齊時方可繼續前進，依照各隊競賽時間，採取計時方式評定成績名次。

五、規則：

1. 由女生先行出發(勿男女混合)，從起跑線出發需繞過對面角錐後折返。
2. 毛毛蟲尾部要過起點線才換人，最後一組人尾部要過終點線才停錶計時；人次不可重複。
3. 過線交接時，由女生將毛毛蟲轉正後再由男生接續出發。
4. 過程中不可以拋丟或拖拉方式行進；抵達終點請輕放，不可重壓。
5. 如違反上述第 3 點規定，以「落地加秒」(每次加 1 秒)、「惡意破壞取消資格」處置。

參考影片：<https://www.youtube.com/watch?v=06odNRr9f84>

關鍵字：毛毛蟲競走趣味競賽



國三班際趣味競賽—鋪橋造路

一、以為單位，每隊 8 人，4 男，4 女。

二、道具：每隊 2 塊墊子

三、距離：9 公尺。

四、競賽方式：

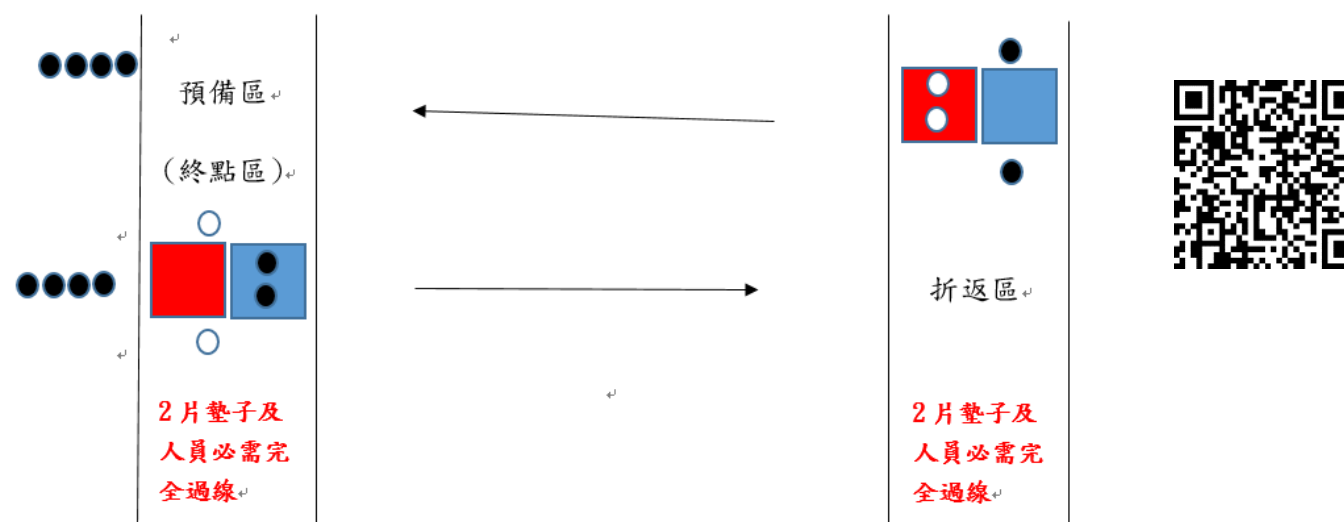
1. 每梯次 5 隊同時比賽。一端底線設置出發點，另一端設置折返線，完成任務後折返交棒。出發時，將墊子放置地板，兩人需站在墊上，另外兩人負責搬運墊子，利用 2 片墊子前進通過 9 公尺折返線後(2 片墊子及人員必需完全過線)才可折返，角色交換(原跳墊者變成搬墊者)以相同方式折返。
2. 採計時決賽方式判定名次。

五、規則：

1. 由女生先行出發，交接過程以及抵達終點處，2 片墊子及人員必須完全過線才算完成任務，否則視同犯規。
2. 折返時必須四人交換角色後，方能出發折返比賽進行時，選手不得站於界線外。
3. 雙方隊員不得跨入起點線內及離開準備區。
4. 過程中之選手應保持規定路線前進及折返，不得跨越他隊賽道。
5. 墊子上方之選手若身體部位接觸地面為犯規。
6. 前進時，搬運墊子者(以兩人雙手搬運方式)不可用腳拖行或推行墊子且必需越過立於墊上之選手頭頂。
7. 如有違規加秒計算，以次累加計算，每次加 1 秒。

參考影片：<https://www.youtube.com/watch?v=qaZNTaYHtBc>

比賽示意圖：



國一班際趣味競賽—薪火相傳

一、以班為單位，每隊 10 人，5 男，5 女。

二、道具：每隊接力棒一支、壘球一顆、交通錐一支

三、距離：9 公尺

四、競賽方式：

比賽開始，每隊第一位直握接力棒標示線下半段與地面垂直，上方頂一顆壘球，由起跑點起跑繞過折返點，再回至起點交給第二人，依此繼續進行至最後一位，依時間先後判定名次。

五、規則：

1. 由女生先行出發，**犯規採累計制**。
2. 當球掉落需停於掉球原位撿起放置後，才能繼續開始，違者每次加 1 秒。
3. **行進間球掉落一次加 1 秒。**
4. 超越接力線或沒繞過折返點，違者每位加 1 秒。
5. **護球的手不可碰觸球，需低於球的高度；持棒手需握於接力棒中間以下位置。**
6. **交接棒以及抵達終點時人與球皆需過線才算完成。**

參考影片：<https://www.youtube.com/watch?v=oksMjdBlcvM>



比賽示意圖：

