

## 高雄市銀髮族運動會活動辦法

一、目的:提倡樂在運動活得健康理念,推動友善城市,展現陽光都市清新形象,並提升市民體能及提供正當休閒活動。

2、指導單位:運動部全民運動署 高雄市政府運動發展局

3、主辦單位:高雄市體育總會

4、承辦單位:高雄市體育總會

5、協辦單位:高雄市體育總會各運動委員會

6、活動地點:高雄市苓雅運動園區田徑場(捷運運動園區站3號出口)。

7、活動時間:115年8月8日(週六)08:30-12:00時。

8、辦理方式:

(1) 競賽活動:計有槌球、地面高爾夫球、定向越野等3項競賽活動,由各單位報名參加。

(2) 趣味活動:規劃龍騰虎躍、扭轉乾坤、電子飛鏢、安全射箭等4項祖孫親子趣味活動,由市民組隊報名參加。

(3) 社團觀摩表演:規劃太極拳、外丹功、排舞、元極舞、民俗體育等5個運動社團實施才藝觀摩表演。

(四)摸彩活動:活動結束前辦理摸彩活動,以吸引更多民眾參與。

9、參加對象、人數:

(一)高雄市各區體育會

(二)高雄市體育總會各單項運動委員會

(三)高雄市各運動團體

九、活動行銷宣傳方式:活動前製作宣傳單及活動海報分送各運動社團宣傳,並發新聞稿請媒體廣為宣導。

十、預期成效:

(一)預估實際參與人數1500人次以上。

(二)帶領民眾參與規律運動,打造樂活健康高雄市。

十一、活動方式:

(1) 競賽活動:計有槌球、地面高爾夫球(活動當日逕行決賽)、定向越野(活動當日家庭體驗組現場免費報名)等3項競賽活動,由高雄市民組隊參加。

(二)趣味活動:

1.龍騰虎躍:

(1)參賽人數:每隊20人(65歲含以上10人,餘不拘,男女不限)。

(2)比賽方式:距離:10公尺。各隊成二路縱隊,每2人一組持軟桿,協力跑至折返點後繞回,並依次由隊友下方繞過,經排尾後再由隊伍上方通過至排頭交棒,依序交棒接力,依全隊完成使勇時間決定名次。

(3)獎勵:取成績最優前2名,頒發3000元、2000元不等之獎金。

2.扭轉乾坤:

(1)參賽人數:每隊20人(65歲含以上10人,餘不拘,男女不限)。

(2)比賽方式:各隊牽手站立排成橫隊,由第一員手握呼拉圈,聞「計時」哨音,每人保持牽手姿勢,依序將頭、身、腳、手各部穿越呼拉圈,至最後一員完成動作,將呼拉圈舉起喊「好」即予計時。採分組計時制,依時間先後判定名次,當成績相同時,以抽籤方式決定名次。

(3)規則:傳接全程每人須保持牽手姿勢,每一違規必須重新開始。

(4)獎勵:取成績最優前2名,頒發3000元、2000元不等之獎金。

### 3.電子飛鏢:

(1)參賽人數:每隊20人(65歲含以上10人,餘不拘,男女不限)。

(2)比賽方式:投擲距離3公尺。每人於30秒內投擲3枚,中靶計分依著點距離靶心位置判定,逾時發射不予計分,最後依所獲分核算總分,決定名次。

(3)獎勵:取成績最優前2名,頒發3000元、2000元不等之獎金。

### 4.安全射箭(橡膠吸盤箭頭):

(1)參賽人數:每隊20人(65歲含以上10人,餘不拘,男女不限)。

(2)比賽方式:放箭距離10公尺。每人於30秒內射完2箭,第一箭命中不再發射第2箭,中靶計分依著點距離靶心位置判定,逾時發射不予計分,最後依所獲分核算總分,決定名次。

(3)獎勵:取成績最優前2名,頒發3000元、2000元不等之獎金。

(三)社團表演觀摩:由高雄市體育總會邀請各運動社團5個單位展演,各單位表演人數15至20名,時間3至5分鐘。(自備配樂CD)。

(四)摸彩活動:由大會公開抽獎,得獎名單公布於高雄市體育總會網站。

十二、其他:報名方式請上高雄市體育總會網站(<http://www.kmaf.org>)下載報名表,範例如附件二。各項活動報名不接受個別報名。

(1) 趣味活動各單位報名隊數不限,請各隊填寫一份報名表註記項目。

(二)將報名表填妥E-mail至高雄市體育總會-謝唯望[army7382@yahoo.com.tw](mailto:army7382@yahoo.com.tw)或報名表傳真高雄市體育總會。傳真電話:07-726-6849

(三)請參加人員務必完成報名手續,以便大會彙整及辦理保險。

(四)大會致贈參加趣味活動每人摸彩券及礦泉水各乙份。

十三、報名日期:即日起至115年8月3日止。

十四、聯絡人:謝唯望 連絡電話07-7266847-8 傳真07-7266849

附件二

高雄市銀髮族運動會(趣味活動)報名表



1. 參加運動社團表演人員，大會提供摸彩券及礦泉水每人乙份。
2. 表演人數：**10至20名**。表演時間：**3至5分鐘**。（請自備配樂**CD**片）
3. 本項活動由高雄市體育總會邀請各單位社團報名參加。
4. 表演活動配合事項：

|                       |      |   |   |
|-----------------------|------|---|---|
| 運動社團名稱                |      |   |   |
| 曲 目                   |      |   |   |
| 表演人數                  | 表演時間 | 人 | 分 |
| 領 隊                   | 指導老師 |   |   |
| 聯絡人                   | 電 話  |   |   |
| 表演內容簡介<br>或<br>司儀旁白內容 |      |   |   |
| 單位核章                  |      |   |   |