

嘉義市 115 年（第 41 屆）勞工運動大會競賽規程

一、目的：為提昇勞工正當休閒活動，促進身心健康，提昇生活品質，增進勞資和諧。

二、主辦單位：嘉義市政府

協辦單位：嘉義市總工會、嘉義市職業總工會、東吳高職

三、報名時間：即日起至 115 年 8 月 18 日（星期二）下午 5 時止。

四、舉辦日期：115 年 10 月 4 日（星期日）上午 8 時至 12 時 30 分。

五、舉辦地點：嘉義市東區體育館（嘉義市彌陀路 381 號）。

六、參加對象：1. 本市各企、產、業工會之會員（含會務人員）。

2. 除趣味接力外，每人至多參加 4 項趣味競賽。

七、比賽項目：

（一）趣味接力：擲筴賽跑

每隊 16 人，男女混合組隊，單一性別不得低於三分之一，但女性多數者，不在此限。

（1）器材：筴 10 組。

（2）距離：20 公尺繞標誌旗往返。

（3）方式：於 20 公尺處設置擲筴處，參加之運動員，須於該處擲筴（最多 3 次），有聖筴經裁判判定後或 3 次皆無聖筴，拾起筴杯繼續跑至交接處，將筴杯交於下一棒繼續比賽。單數棒由女

生擔任，雙數棒由男生擔任。

（4）犯規與罰則：一次+5 秒，1 個人最多 2 次為限，違規情形如下：

1. 前進過程偏離跑道影響他隊。
2. 擲筴出手點不可低於膝蓋高度。
3. 擲前 2 次皆無聖筴即離開擲筴區。
4. 裁判未說好，即離開擲筴區。
5. 未完成交接，下一位即離開出發線。

（二）趣味競賽：

1. 滾動大球

每隊 8 人，男女混合組隊，單一性別不得低於三分之一，但女性多數者，不在此限。

（1）器材：充氣大球 4 顆。

（2）距離：20 公尺繞標誌旗往返。

（3）方式：8 人成一路縱隊，第 1 人持大球於起點線後，聞令後滾大球前進繞標誌旗回起點交於第 2 人繼續至 8 人，俟參賽人員及大球全部完成為止，中途不可越道、以計時成績判定

名次。

(4) 犯規與罰則：一次+5 秒，1 個人最多+2 次為限，違規情形如下：

1. 行進過程偏離影響他隊。
2. 將球用推的或抱(扛)起來。
3. 未到達折返點即返回。
4. 下一棒未在起跑點碰到球即離開起跑線。

2. 幸福踏實

促進單身聯誼，每隊 8 人，18-45 歲單身優先，任一性別不得少於三分之一。

(1) 器材：充氣平台 4 組。

(2) 距離：20 公尺繞標誌旗往返。

(3) 方式：一隊1個平台2人出發(1男1女)，將充氣平台放置於起點，聞哨音響起，利用平台移動前進且雙腳不可落地，直至折返點將充氣平台拿起，送回起點交給下一組出發，以計時成績判定名次。

(4) 犯規與罰則：一次+3 秒，1 組最多+3 次為限，違規情形如下：

1. 平台移動過程中腳落地。
2. 未到達折返點即返回。
3. 下一組出發時超過起跑線。

3. 雙雙對對

每隊 10 人，男女混合組隊，單一性別不得低於三分之一，但女性多數者，不在此限。

(1) 器材：骰子 20 個。

(2) 距離：20 公尺繞標誌旗往返。

(3) 方式：10 人成 1 縱隊，隊伍第 1 人手持 2 顆骰子於起點線內，聞令後，持骰子跑至標誌點進行擲骰(最多 3 次)，擲出數字加總後點數為偶數，並經裁判判定，即可過關，拾起骰子繼續返回交接處，並將骰子交於下一棒繼續比賽。

(4) 犯規與罰則：一次+3 秒，1 個人最多 2 次為限，違規情形如下：

1. 行進過程偏離影響他隊。
2. 丟骰子時，出手點不得低於膝蓋。
3. 點數非偶數即折返。
4. 交接下一棒時，骰子用丟的。
5. 下一棒接骰子時超過出發線。

4. 毛毛蟲大賽

每隊 10 人，男女混合組隊，單一性別不得低於三分之一，但女性

多數者，不在此限。

- (1) 器材：充氣毛毛蟲 4 隻。
- (2) 距離：20 公尺繞標誌旗往返。
- (3) 方式：5 人一組，以跨坐方式將毛毛蟲抬起，移動至折返點後再回到起點交給下一組，當隊伍所有人完成時按錶計時暫停，以計時成績判定名次。
- (4) 犯規與罰則：一次+3 秒，1 組最多+2 次為限，違規情形如下：
 1. 行進過程偏離影響他隊。
 2. 行進過程毛毛蟲任一部位碰觸到地面。
 3. 折返點撞倒交通錐。
 4. 回到起點 5 人未能就位抬起就出發。

5. 百發百中

每隊 10 人，男女混合組隊，單一性別不得低於三分之一，但女性多數者，不在此限。

- (1) 器材：九宮格跟粘靶球 8 組。
- (2) 距離：20 公尺擲球線。(參加工會派 1 人於擲球處撿球)
- (3) 方式：一次 1 人出發，前行至擲球處，開始擲球直到 3 球黏於靶上即返回至起點，擊掌下一位接續出發，全隊完成後以計時成績判定名次。
- (4) 犯規與罰則：一次+3 秒，1 個人最多 4 次為限，違規情形如下：
 1. 行進過程偏離影響他人。
 2. 丟球時，超過擲球線。
 3. 未能完成 3 球黏於靶上即折返。
 4. 返回起跑線未以擊掌方式完成交接。
 5. 下一棒未擊掌完成交接即出發。

6. 夾心餅乾

每隊 10 人，男女混合組隊，單一性別不得低於三分之一，但女性多數者，不在此限。

- (1) 器材：瑜珈球 8 顆。
- (2) 距離：20 公尺繞標誌旗往返。
- (3) 方式：一次 2 人出發，用背對背方式夾著球，全程不能用手摸球，繞一圈回來交棒給下一組出發，以計時成績判定名次。
- (4) 犯規與罰則：一次+3 秒，1 組最多+4 次為限，違規情形如下：
 1. 行進過程偏離影響他人。
 2. 行進時掉球。

7. 猜拳

每隊 5 人，性別不拘

- (1) 方式：採剪刀石頭布，依序每隊 5 人同時出場比賽，每組選手以先贏 3 拳者獲勝，獲勝人數多者為優勝。
- (2) 裁判：由嘉義市總工會及嘉義市職業總工會各派一名，紀錄由競賽組指派。