

連江縣莒光鄉公所

「112 年全民健行暨趣味競賽活動」

壹、目的

提倡本鄉全民運動計畫，向下紮根，藉由活動教育下一代文化傳承的意義，並促進身心健康、發揮團隊精神、凝聚向心力。

貳、舉辦日期：東莒:112 年 12 月 02 日（星期六）上午 8 時。

西莒:112 年 12 月 03 日（星期日）上午 8 時。

參、活動地點：東莒:東莒國小；西莒:敬恆國小。

肆、參加對象：莒光地區居民均可組隊參加。

伍、趣味競賽組別：青年組(6-18 歲);社會組(19-50 歲);中年組(51-64 歲);
長青組(65 歲以上)。

陸、趣味競賽報名日期:即日起至 **112 年 11 月 28 日截止**。(請於上班時間)。

柒、趣味競賽報名方式：填具報名表單後送至鄉公所民政課或東莒村辦公處。

捌、獎勵：青年組、社會組、中年組及長青組第一、二、三名均可獲得獎金
第一名 2400 元、第二名 2100 元、第三名 1800 元。

★（青年組因為由國小、國中組、高中組成,獎金改由 7-11 商品卡替代。）★

凡預先報名並完賽者可獲得洗衣球一份，以示鼓勵。

*活動詢問電話:89146 轉 23-陳小姐

*僅參加健行活動者，無須填寫報名表單，贈送餐盒、禮品各乙份。

*趣味競賽報名須以 3 名為一組事先報名參加。

(活動當日亦接受現場報名組隊參加比賽)

玖、健行路線

一、西莒：敬恆國小操場(起點)→ 青帆圓環 → 莒光醫院 → 田沃圓環 → 田沃天后宮(蓋章點) → 田沃老人活動中心→ 青帆圓環 → 敬恆國小操場(終點)。

※備註：

1. 健行活動起點站-敬恆國小操場，當場發放兌換券，每人1張，遲到就沒囉！
2. 蓋章點為田沃天后宮，請記得蓋章。
3. 凡參加健行活動及走完全程持有蓋章的兌換券，每張可兌換精美餐盒、精美禮品乙份。(數量有限，送完為止)

二、東莒：藝文廣場(起點)→大坪圓環→警察所→交管哨→直昇機場→猛沃→ 大埔石刻(蓋章點)→頂山→大坪村→東莒國小操場(終點)

※備註：

1. 健行活動起點站-藝文廣場，當場發放兌換券，每人1張，遲到就沒囉！
2. 中繼站為大埔石刻，請記得蓋章。
3. 凡有參加健行活動及走完全程持有蓋章的兌換券，每張可兌換精美餐盒、禮品乙份。(數量有限，送完為止)

112年全民健行活動

○兌換券○

莒光鄉公所 製

拾、活動流程

時間	流程	備註
8:00-8:10	集合	西莒:敬恆國中小 東莒:東莒國小
8:10-8:20	鄉長致詞	
8:20-9:00	健行活動	僅參加健行者即贈送精美餐盒 禮品乙份
9:00-11:00	趣味競賽活動開始(集合+現場報名)	各隊請於規定時間內到場， 凡逾時不到者，以棄權論。
	球從天降	
	歪七扭八	
11:00-11:30	鄉長致詞、閉幕頒獎	

※本競賽辦法如有未盡事宜，得由主辦單位修訂並公告之。

連江縣莒光鄉 112 年全民健行暨趣味競賽活動報名表

組別	組	隊名		
聯絡人		電話		
編號	姓名	出生年月日	身份證字號	備註
1. 隊長				
2. 隊員				
3. 隊員				

※ 趣味競賽報名須以 3 名為一組報名參加。

※ 趣味競賽活動時間:上午 9:30 開始。

※ 僅參加健行活動者，無須填寫報名表單；有意願參加趣味競賽者需填寫報名表單。
青年組、社會組、中年組、長青組，第一、二、三名可獲得獎金。

※ 報名方式：即日起至 112 年 11 月 28 日截止填具報名表單後送至鄉公所民政課或東莒村辦公處。

※ 青年組(6-18 歲);社會組(19-50 歲);中年組(51-64 歲);長青組(65 歲以上)。

※ 活動詢問電話:89146 轉 23-陳小姐

※ 趣味競賽獎金

一、青年組:

第一名:2400 元(以 7-11 商品卡替代)

第二名:2100 元(以 7-11 商品卡替代)

第三名:1800 元(以 7-11 商品卡替代)

二、社會組、中年組、長青組:

第一名:2400 元

第二名:2100 元

第三名:1800 元

三、凡預先報名參加趣味競賽的參加者，皆贈送洗衣精一份

拾壹、趣味競賽介紹：

一、參賽須知：

1. 每項比賽人數皆為 3人，各隊請於規定時間內到場，凡逾時不到者，以棄權論。
2. 每項趣味競賽分數均按下列方式計算分數：以最短時間完成即獲勝為第一名，依此類推，取前3名。若有並列名次情形，當場採公開抽籤方式決定名次。
3. 需事先報名參加趣味競賽人員(3人為一組)，第一、二、三名可獲得獎金。
4. 比賽如有爭議者，以裁判之判決為終決，任何人皆不得異議，亦不得提出申訴。

二、趣味競賽規則：

競賽名稱	球從天降
遊戲規則	<ol style="list-style-type: none">1. 3人一組，每一組可以拿到1個籃子、2顆籃球、2顆排球。2. 先從起點雙手運籃球至尾端，背起籃子在背後，用彈地的方式將排球彈至背後籃子，彈進2顆後，再將雙手運籃球回終點站即可過關。3. 3人輪流完成，秒數結束後相加，即為該隊成績。4. 以最短時間完成即獲勝為第一名，依此類推，取前3名。

競賽名稱	歪七扭八
遊戲規則	<ol style="list-style-type: none">1. 3人一組，每一組可以拿到一個計步器。2. 讓選手自行抽籤的方式抽取計步器擺放位置(手腕、腳踝、腰)，計時2分鐘。3. 3人輪流完成，計步器步數結束後相加，即為該隊成績。4. 以最多步數完成即獲勝為第一名，依此類推，取前3名。