

# 國立臺北科技大學108年全校划船大賽流程表

時 間		排 程	備 註
09 : 30~10 : 15	45分鐘	參賽選手報到	參賽選手報到
10 : 15~10 : 20	5分鐘	活動開始	主持人開場
10 : 20~10 : 30	10分鐘	校長/貴賓致詞	校長/貴賓致詞
10 : 35~10 : 40	5分鐘	暖身活動	帶操暖身
10 : 40~10 : 50	10分鐘	個人賽-比賽規則說明	比賽規則說明+ 女子組第一組選手準備
10 : 50~11 : 04	7分鐘	單一賽-女子個人組	女子個人組15人
11 : 04~11 : 25	7分鐘	單一賽-男子個人組	男子個人組36人
11 : 25~11 : 35	10分鐘	個人組結束中場休息	中場休息
11 : 35~11 : 45	10分鐘	團體賽-比賽規則說明	比賽規則說明+ 教職員第一組選手準備
11 : 45~12 : 03	9分鐘	教職團體賽	共15隊，一隊4人， 至少1位女性參賽者
12 : 03~12 : 21	9分鐘	學生團體賽	共20隊，一隊4人， 至少1位女性參賽者
12 : 21~12 : 41	20分鐘	划船機體驗	讓大家體驗划船機的樂趣
		成績統計	
12 : 41~13 : 00	19分鐘	成績統計/頒獎拍照	頒獎拍照

活動結束