

國立臺北科技大學 108 學年度第 1 學期品德教育盃全校划船大賽競賽辦法

壹、活動宗旨：為提倡校園運動風氣及培養團隊合作精神，展現全校師生的活力及強化對本校的認同感與凝聚力，特舉辦品德教育盃全校划船大賽。

貳、辦理單位：

一、承辦單位：體育室

二、協辦單位：學務處

參、比賽時間：108 年 11 月 19 日(二) 10:00~13:00

肆、比賽地點：一大川堂

伍、參賽對象：本校教職員工生

陸、報名資訊：請參閱體育室網頁，或直接上網線上報名 <https://pse.is/LH7D8>。

即日起至 108 年 11 月 5 日 23:59 止。更新資訊也請隨時參閱體育室網頁。

柒、比賽規劃：

一、個人賽：男子組和女子組計程挑戰賽。男子組 2 分鐘，女子組 1.5 分鐘，成績以划行距為排名依據，各取前三名。

*自由報名參加，預計報名人數男子組*36 人、女子組*24 人。

二、團體賽：教職員工組和學生組。比賽計時四分鐘，四人一組（女生須至少 1 人），每人各划一分鐘，分別在 50 秒、1 分 50 秒、2 分 50 秒三個時間點，換下一位參賽者上划船機繼續賽程，必須在 10 秒內換手完畢。各隊以總划行距離為排名依據。各取前五隊最佳成績為團體賽獲勝隊伍。

*全校各系所及行政單位，至少須報名團體賽教職員工組一隊，預計報名隊數教職員工 24 隊、學生 24 隊，估計人數為 192 人。

捌、獎勵辦法：

一、個人賽（男、女生組）

第一名：獎金各 3,000 元，獎狀乙紙。

第二名：獎金各 2,000 元，獎狀乙紙。

第三名：獎金各 1,000 元，獎狀乙紙。

二、團體賽（教職員工組、學生組）

第一名：獎金各 5,000 元，獎狀乙紙。

第二名：獎金各 4,000 元，獎狀乙紙。

第三名：獎金各 3,000 元，獎狀乙紙。

第四名：獎金各 2,000 元，獎狀乙紙。

第五名：獎金各 1,000 元，獎狀乙紙。

三、凡秉持運動員精神，努力完成比賽者，可獲得完賽禮一份。

玖：注意事項

一、未據實填寫報名資料，冒名參賽或違反參賽資格，應返還獎金、獎品及獎狀。

二、比賽期間如有犯規情事，取消參賽資格，返還獎金、獎品及獎狀。

三、主辦單位保留隨時終止或變更本比賽辦法、獎項等相關比賽內容之權利。

四、如有未盡事宜及相關訊息，公佈於體育室網頁。

拾：★ 10/8(一大川堂)、10/16(三教 B1 體適能教室)中午 12:10~13:10 有專業運動教練指導。

★ 10/9~11/18 中午 12:15~13:10 三教 B1 體適能教室開放自由使用。

活動規劃

- 活動時間：3 小時 (11 月 19 日 10：00-13：00)
- 場佈時間：1 小時
- 工作人員編組如附件一
- 賽制:活動賽事分為個人與團體賽。
- 詳細排程如下

時間		排程	備註
09:00~10:00	1 小時	場地佈置	連線設備及其他前置作業
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	主持人開幕
10:20~10:30	10 分鐘	校長/貴賓致詞	校長/貴賓致詞
10:30~10:35	5 分鐘	校長/貴賓划船機體驗	準備就位+體驗 1 分鐘
10:35~10:40	5 分鐘	暖身活動	帶操暖身
活動開始			
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
10：50~11：57	7分鐘	單一賽-女子個人組-第一組	每組12人
10：57~11：04	7分鐘	單一賽-女子個人組-第二組	每組12人
11：04~11：11	7分鐘	單一賽-男子個人組-第一組	每組12人
11：11~11：18	7分鐘	單一賽-男子個人組-第二組	每組12人
11：18~11：25	10分鐘	單一賽-男子個人組-第三組	每組12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
11：45~11：54	9分鐘	教職團體賽-第一組	每組12隊，一隊4人，至少1位女性參賽者
11：54~11：03	9分鐘	教職團體賽-第二組	每組12隊，一隊4人，至少1位女性參賽者
12：03~12：12	9分鐘	學生團體賽-第一組	每組12隊，一隊4人，至少1位女性參賽者
12：12~12：21	9分鐘	學生團體賽-第二組	每組12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			

關於划船機

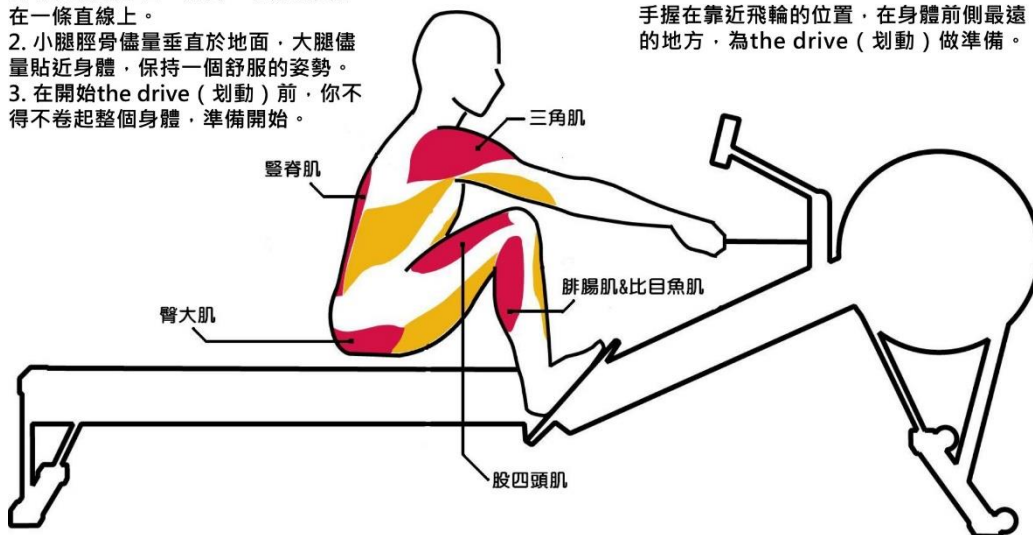
歐美的划船運動十分興盛， Concept 2 划船機能達到全身性運動的功效，所參與的運動肌群包含全身 80%的肌肉群，短時間內全身肌肉馬上被瞬間燃燒。這台機器同時結合了心肺及肌力訓練，也是國外新興的健身法 Crossfit 中不可或缺的良伴！ 8~80 歲不分男女老少高矮胖瘦皆可坐上划船機運動，運動傷害的疑慮趨近於零，對膝關節的負擔小且可加強下肢推蹬能力。

動作要領：

1. 手臂放鬆伸直，前臂、手腕和雙手在一條直線上。
2. 小腿脛骨儘量垂直於地面，大腿儘量貼近身體，保持一個舒服的姿勢。
3. 在開始the drive (划動) 前，你不得不卷起整個身體，準備開始。

The Catch (抓握階段)

手握在靠近飛輪的位置，在身體前側最遠的地方，為the drive (划動) 做準備。

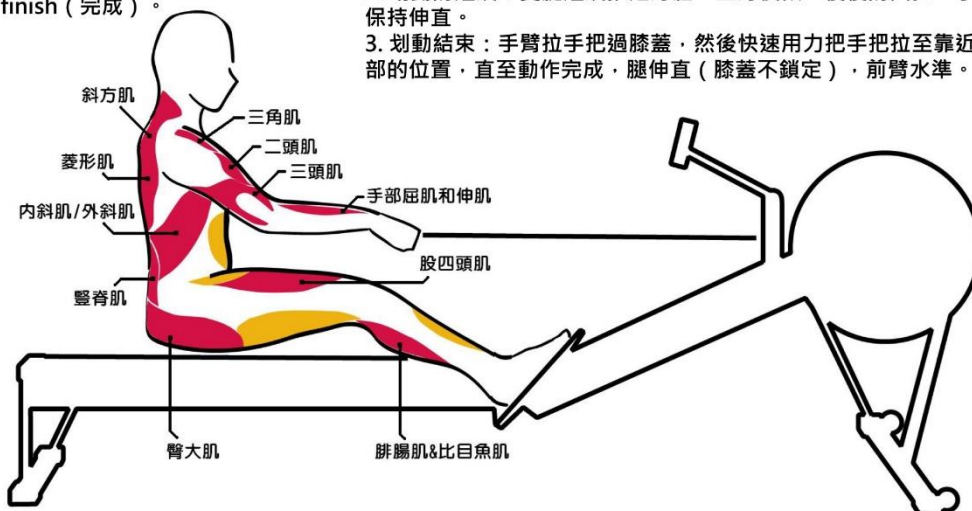


The Drive (划動階段)

動作從 the catch 過度到最近的位置 the finish (完成)。

動作要領：

1. 划船開始：雙腿發力推動身體，並且上身向後傾斜。
2. 划動的繼續：雙腿繼續推進身體，上身後傾，慢慢的回拉，手臂保持伸直。
3. 划動結束：手臂拉手把過膝蓋，然後快速用力把手把拉至靠近胃部的位置，直至動作完成，腿伸直 (膝蓋不鎖定)，前臂水準。



The Finish (完成階段)

身體微微後仰，腿伸直，手拉手把至身體胃部，前臂手腕在一條水平線上。

