

# 金門縣第25屆運動會

THE 25TH KINMEN COUNTY SPORTS GAMES 2026

金門運動島 幸福跟著跑



## 趣味競賽

競賽技術手冊

|      |                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 參賽組別 | 機關組、學校組                                                                           |
| 比賽日期 | 中華民國115年10月29日至31日                                                                |
| 比賽地點 | 金門縣運動發展中心田徑場                                                                      |
| 報名日期 | 鄉鎮、機關組至115年9月5日止                                                                  |
| 報名網址 | <a href="https://csport-kinmen.utk.com.tw/">https://csport-kinmen.utk.com.tw/</a> |

指導單位：教育部 | 主辦單位：金門縣政府 | 承辦單位：金門縣政府教育處、金門縣運動發展中心、金門體育會

## 趣味競賽技術手冊

註冊規定（摘自競賽總規程）：每隊註冊10名（男女不拘）。單位員工人數超過24人者，一律組隊參加三個項目以上之競賽；未達24人者，可兩單位聯合組隊參賽。

### ※誰籃得住（比賽時間：10月29日（星期四）上午09:00）

一、人數：每隊10人（男、女、年齡不拘）。

二、器材：籃子、乒乓球、碼錶。

三、賽制：採計時賽。

四、距離：30M。

五、方法：

（一）背著籃子，跑至終點，由裁判將三顆乒乓球放入籃內，利用身體擺動，將籃內的球，從籃底之洞口搖出容器後，跑回起點，將籃子交給第二位隊友，依此類推。

（二）以十人完成三十球，計時判勝負。

（三）限時25分鐘，超過25分鐘，中止比賽。

六、注意事項：

（一）籃子要背在背後。

（二）球要從籃底之洞口掉落，如不小心從竹籃口掉落要重新撿起放入籃內。

（三）手不可觸摸籃子，違者每次加罰五秒，惡意抓籃子不放將取消資格。

（四）在搖籃處，向外延伸1M處，每隊可派1位指導員協助指揮。

（五）指導員不得使用任何外物進行指導。

七、獎勵：視報名隊數獎勵之，前三名各頒冠、亞、季軍獎盃乙座，優勝若干名，各頒優勝獎盃乙座。

八、比賽時間：機關組 09:00；學校組 10:30。

### ※同舟共渡（比賽時間：10月29日（星期四）下午14:00）

一、人數：每隊10人（男、女不拘）。

二、器材：長木屐、碼錶。

三、賽制：採計時賽。

四、距離：30M。

五、方法：

- (一) 全部10位隊員雙足固定於長木屐。
- (二) 鳴槍後，整隊向前行，繞過折返點後返回起點。
- (三) 木屐尾端通過終點線後，始完成比賽。

六、注意事項：

- (一) 必須正面前進，不可以後退行進之。
- (二) 統一向左側轉繞過折返點。
- (三) 若撞倒折返點，算違規加罰5秒。
- (四) 若撞倒隔壁賽道折返點影響他隊折返時，加罰5秒。

七、獎勵：視報名隊數獎勵之，前三名各頒冠、亞、季軍獎盃乙座，優勝若干名，各頒優勝獎盃乙座。

八、比賽時間：學校組 14:00；機關組 15:30。

※心誠則靈（比賽時間：10月30日（星期五）上午09:00）

一、人數：每隊10人（男、女、年齡不拘）。

二、器材：盆子、杯筴、碼錶。

三、賽制：採計時賽。

四、距離：30公尺。

五、方法：

- (一) 將筴以無筴狀態（凸面在上）放在盤子上，立於起跑線，聞槍響快跑到擲筴指定位置，以站立姿勢（不得蹲下、彎腰）雙手高於頭部翻動盤子，讓筴落在地上，呈現聖筴（一凸一平）兩次後，迅速撿回放於擲筴指定位置，跑回起跑線，以擊掌方式完成交接棒。
- (二) 累計10人擲聖筴20次所花費時間，判定成績。

六、注意事項：

- (一) 擲筴時需雙腳平行站立在擲筴指定位置。
- (二) 整個擲筴過程中，不得撿其他隊伍的筴，違者取消資格。
- (三) 擲筴時，盤子一定要高舉超過於頭部，裁判會舉旗表示通過，若裁判未舉旗，表示盤子未高於頭部，請舉高於頭再擲筴，若自行折返將取消資格。
- (四) 超過25分鐘，未完成20個聖筴時，將中止比賽。

七、獎勵：視報名隊數獎勵之，前三名各頒冠、亞、季軍獎盃乙座，優勝若干名，各頒優勝獎盃乙座。

八、比賽時間：機關組 09:00；學校組 10:30。

### ※圓圓滿滿（比賽時間：10月30日（星期五）下午14:00）

一、人數：每隊10人（男、女、年齡不拘）。

二、器材：帆布圈、碼錶。

三、賽制：採計時賽。

四、距離：30M。

五、方法：10位選手分為單雙5組，每組由2位選手站立於帆布圈內，雙腳要同時站在圓帆布圈上，一起向前移動，後面選手及布圍通過接力線，將帆布圈交給下一組，依此類推共計5趟，最後一組選手及布圍通過終點，始為完成比賽。

六、注意事項：

（一）雙腳不可脫離帆布圈，如不小心脫離帆布圈，違者每次加5秒。

（二）須在自己賽道上完成比賽，不可阻礙他隊也不可壓線，違者取消資格。

（三）各隊準備交換組時，帆布圈不可超越起跑線，違者取消資格。

七、獎勵：視報名隊數獎勵之，前三名各頒冠、亞、季軍獎盃乙座，優勝若干名，各頒優勝獎盃乙座。

八、比賽時間：學校組 14:00；機關組 15:30。

### ※心想事成（比賽時間：10月31日（星期六）上午09:00）

一、人數：每隊10人（男、女、年齡不拘）。

二、器材：交通錐1個、大型骰子2顆、碼錶。

三、賽制：採計時賽。

四、距離：30公尺。

五、方法：

（一）比賽開始後，每隊由第1人於起跑線上起跑至擲骰區，拿2顆骰子擲出（應高於胸部，向上丟出），所得點數6（含）以上，撿回骰子放回原地，回到起點後再由第二人依此繼續進行至最後一位。

（二）依時間先後判定名次，採計時決賽。

六、注意事項：

(一) 需將骰子放好後才能折返，違者每次加計5秒。

(二) 超越接力線，違者每位加計5秒。

七、獎勵：視報名隊數獎勵之，前三名各頒冠、亞、季軍獎盃乙座，優勝若干名，各頒優勝獎盃乙座。

八、比賽時間：機關組 09:00；學校組 10:30。

---

本手冊依《金門縣第25屆運動會競賽總規程》編製；規程如有未盡事宜或內容異動，以大會公告為準。報名網址：  
<https://csport-kinmen.utk.com.tw/> 報名窗口：金門縣運動發展中心 電話：(082) 372361 傳真：(082) 372646