

2023 第 14 屆全國心智障礙者親子運動大會



報名簡章

指導單位：衛生福利部社會及家庭署

主辦單位：中華民國智障者家長總會、中華民國心智障礙者體育運動總會

協辦單位：高雄市政府

承辦單位：高雄市心智障礙服務協進會

高雄市自閉症協進會

高雄市調色板協會

一、目的：

- (一). 培養心智障礙者運動休閒技能
- (二). 拓展人際關係、促進社會適應能力
- (三). 陶冶性情、激發潛能、建立自信心

二、活動日期：2023 年 11 月 4~5 日 (星期六、日)

三、活動地點：高雄市鳳山運動園區田徑場(高雄市鳳山區光華路 68 號)

四、活動流程表：

2023 年 11 月 4 日 (星期六)		
時間	項目	內容
14 : 30 - 15 : 30	報到集合	參賽隊伍抵達會場
15 : 30 - 17 : 00	開幕式	裁判進場 各縣市家長協會代表為單位，採 創意變裝 依序進場 恭迎會旗進場 點聖火 升會旗、唱國歌 主席、貴賓致詞 頒發感謝狀 裁判宣誓 運動員宣誓 禮成
17 : 00 - 18 : 00	選手之夜	聯歡晚會
18 : 00	賦歸	運動員退場
2023 年 11 月 5 日 (星期日)		
時間	項目	內容
07 : 00 - 08 : 00	隊伍報到	各隊伍須於 8:00 以前完成報到手續
08 : 10 - 08 : 20	球類選手集合	籃球、桌球選手集合前往鳳西國中
08 : 15 - 08 : 30	大會暖身操	田、徑賽進行暖身操
08 : 30 - 09 : 00	檢錄	各項賽事選手依報名項目前往檢錄處點名
09 : 00 - 11 : 30	適應體育運動競賽	田徑、桌球、籃球、游泳 *各項競賽結束後隨即於原場地進行頒獎
11 : 30 - 13 : 30	午餐	請自行找空檔用餐

13 : 30 - 15 : 00	家長競走接力賽 趣味競賽	家長競走接力賽 進行 4 項團體趣味競賽
15 : 00-15 : 30	閉幕式	頒獎、致詞
15 : 30	賦歸	

五、參加資格：

凡滿 8 歲以上，西元 2015 年(民國 104 年)以前出生 (含)，領有身心障礙證明之第一類心智障礙者 (自閉症、唐氏症、智能障礙、多重障礙等) 均可報名參加。

六、報名作業：

- (一).報名方式：以大會提供之線上報名系統為主，屆時將以公文函送帳號、密碼以及報名網址至本會所屬團體會員。
- (二).報名期間：2023 年 7 月 1 日(六)起至 8 月 31 日(四)止。
- (三).本簡章附件一：報名表，供各參賽單位招訓使用，非正式報名表單。
- (四).參賽單位繳交 2 面會旗：請於 9 月 30 日(六)前將 2 面會旗郵寄至：高雄市心智障礙服務協進會，地址：831 高雄市大寮區鳳屏一路 682 號

七、活動保證金繳交及退費說明：

(一).活動保證金

1. 每隊參加人數 80 人以下 (含 80 人)，需繳納 5,000 元保證金。
2. 每隊參加人數 81 人以上，需繳納 10,000 元保證金。
3. 保證金繳納：報名參加運動會之參賽單位，請於 9 月 30 日 (四) 完成匯款。完成匯款後請將「匯款單收據」及「協會退還保證之收款帳戶存摺封面影本」傳真至 (02) 2754 - 7250，匯款單收據請備註「匯款單位」，以利對帳。
4. 匯款帳戶：

銀行：台北富邦銀行仁愛分行 銀行代碼: 012

帳號：704-221-373-143

戶名：社團法人中華民國智障者家長總會

電話銀行理財服務系統：(02)8751-6665	發摺簽章：			
金融卡掛失專線：(02)8751-1966	<table border="1"> <tr> <td>台北富邦銀行</td> </tr> <tr> <td>仁愛分行</td> </tr> <tr> <td>102.10.25</td> </tr> </table>	台北富邦銀行	仁愛分行	102.10.25
台北富邦銀行				
仁愛分行				
102.10.25				
網址：www.fubon.com				
(為保障您的權益，通提號碼請勿書寫於存摺上)				
如將存摺、印章交由他人保管可能蒙受財物損失之風險。				
戶名 社團法人中華民國智障者家長總會				
帳號				
單位別 科目 存戶號碼	台北富邦仁愛分行			
704221373143	總分支機構代碼 012-7048			

5. 參賽單位保證金退還

- (1). 全程參與二天一夜「2023 第 14 屆全國心智障礙者親子運動大會」之單位，將於 12 月 15 日(五)前以匯款方式退還保證金，並扣除 30 元匯款手續費。
- (2). 大會需事先準備餐點 (第一天晚餐、第二天午餐)，無故臨時取消或未用餐之單位。
- (3). 報名後因故不克參加活動，不予退費。
- (4). 未全程參加之事項：
 - A. 僅參加開幕式、沒有報名運動競賽及趣味競賽、家長競走接力。
 - B. 11 月 5 日 (日) 運動競賽當天，無法出賽需檢具相關合理證明。
- (5). 若參賽單位距離運動會舉辦地 300 公里以外之隊伍，如回程有交通考量可以在參與整體賽事後，於閉幕式時提前離場，最遲需於 11 月 4 日(六)領隊會議結束前，將申請表提交予主辦單位智障者家長總會，即可申請退還保證金。

八、競賽種類：田賽、徑賽、桌球、籃球、游泳、趣味競賽、家長競走接力賽

九、分組方式

(一). 性別分組：男子組、女子組

(二). 年齡分組：

兒童組：8~12 歲 (2011 年~2015 年；民國 100 年~民國 104 年)

少年組：13~16 歲 (2010 年~2007 年；民國 96 年~民國 99 年)

青年組：17~22 歲 (2006 年~2001 年；民國 90 年~民國 95 年)

成年組：23~30 歲 (2000 年~1993 年；民國 89 年~民國 82 年)

壯年組：31 歲以上 (1992 年以前；民國 81 年)

十、競賽種類及報名規則：

(一). 運動競賽

類別	組	項目	年齡分組	報名規則
甲類	A. 田賽	立定跳遠	兒童組	1. 選擇甲類則不可再選其他類別。 2. 甲類 A、B 組可跨組選擇，每人至多選擇總計 2 項。
		硬式網球擲遠	少年組	
	B. 徑賽	25 公尺	青年組	

		50 公尺	成年組	3. 依年齡、性別分組，每組報名人數不滿 3 人者，得併組或為表演賽（由大會決定之）。 4. 4x100 公尺接力賽，4 位參賽者需同年齡組別、性別。	
		100 公尺	壯年組		
		200 公尺			
		4x100 公尺接力賽			
		25 公尺輪椅賽			
		50 公尺輪椅賽			
乙類	C.桌球	個人技術賽	兒童組	1. 選擇乙類則不可再選其他類別。 2. 乙類 C、D 組可跨組選擇，每人至多選擇總計 2 項。 3. 依年齡、性別分組，每組報名人數不滿 3 人者，得併組或為表演賽（由大會決定之）。	
	D.籃球	目標傳球	少年組		
		十米運球	青年組		
		定點投籃	成年組 壯年組		
丙類	E.游泳	自由式	50 公尺	1. 游泳為單獨競賽項目，不得跨其他類別。 2. 依年齡、性別分組，每組報名人數不滿 3 人者，得併組或為表演賽（由大會決定之）。 3. 每人至多報名 3 項游泳項目。 4. 本屆游泳池長度 25 公尺，水深 120 公分。 5. 報名游泳賽事身高限 130 公分以上，如有違例則取消參賽資格。（請報名參賽者務須自行斟酌水深）	
			100 公尺		
			200 公尺		
		蛙式	50 公尺		
			100 公尺		
			200 公尺		
		仰式	50 公尺		
			100 公尺		
		蝶式	50 公尺		
			100 公尺		
		個人 200 公尺混合賽（50 公尺蝶式、50 公尺仰式、50 公尺蛙式、50 公尺自由式）			
		25 公尺浮板賽（不限泳姿可著救生衣）			
		註：基於場地分割與比賽時間限制，選手僅能於甲類、乙類、丙類各大類選項，不得跨越類。			

(二).趣味競賽

1. 採四個場地同時進行比賽，隊伍於原地進行四項趣味競賽。
2. 各場地至多 10 支參賽隊伍進行比賽。
3. 趣味競賽不須事先報名，各參賽隊伍請依大會手冊規劃，至場地檢錄點名。
4. 趣味競賽以團體名義參加，競賽項目及參加人數，詳如附件二：競賽規則。

(三).家長競走接力賽

1. 家長競走接力賽，不須事先報名。
2. 家長競走接力賽採梯次方式進行，參賽隊伍請依大會手冊規劃至起跑點檢錄。
3. 家長競走接力賽為 400 公尺競走接力賽，參賽者一定必須是心智障礙者家長，每人競走 50 公尺，共 8 人參賽，第一棒必須是理事長，女性家長必須在 4 人 (含 4 人) 以上。

十一、獎勵：

- (一).運動競賽：第一、二、三名頒發金、銀、銅牌，第四名~第八名頒發優勝獎牌。
- (二).趣味競賽：各場地頒發單項趣味競賽冠、亞、季軍獎盃乙名。
- (三).家長競走接力：各梯次比賽完畢後，就地頒發各梯次獎牌，大會統計參賽隊伍總成績，閉幕式頒發總冠軍、亞軍、季軍獎盃。

十二、競賽規則：含各項競賽項目規則及趣味競賽，詳如附件二：競賽規則。

十三、餐點：

- (一).大會提供 11 月 4 日 (六) 晚餐、11 月 5 日 (日) 午餐。
- (二).11 月 5 日 (日) 早、晚餐，請各參賽隊自理。

十四、交通：

- (一).交通費由參賽單位自行負擔。
- (二).搭乘高鐵、火車之參賽單位，開閉幕式期間大會提供高鐵左營車站、高雄火車站至會場接駁服務。
- (三).建議自行在高雄市租遊覽車較為方便。
- (四).活動當天因停車位有限，為避免交通壅塞，請盡量利用大眾交通工具或遊覽車。大會不提供個人停車位的服務。

十五、住宿：

- (一).特約飯店名單由高雄市心智障礙服務協進會協助洽談之優惠房價，詳如附件一。
- (二).住宿費由參賽單位自行負擔，住宿相關規定請參閱附件資料之附註事項。
- (三).建議提早確認人數並直接向飯店訂房。

十六、領隊會議：

- (一).內容：說明運動競賽相關事宜，請各領隊務必出席，以免影響賽程及權益。
- (二).日期：2023 年 11 月 4 日 (六) 17:00。
- (三).地點：開幕式後隨即召開，大會將引導各領隊至會議室。

十七、申訴：

- (一).有關運動員資格之申訴應於賽前 30 分鐘向大會競賽組提出。
- (二).關於競賽時所發生之爭執應於該項比賽結束後 30 分鐘內以書面具體提出，並繳交抗議保證金 3,000 元。
- (三).申訴以大會技術委員會之決定為最終決定，申訴成立者退回保證金。

十八、附註：

- (一).本報名簡章如有未盡事宜，得由籌備委員會修訂並公佈實施。
- (二).報名及諮詢窗口：
 - 1. 系統報名事項詢問：中華民國智障者家長總會 電話：02-2701-7271
 - 2. 賽事：高雄市自閉症協進會 電話：07-2367763
 - 3. 餐食：高雄市調色板協會 電話：07-2518208
 - 4. 其他相關事項：高雄市心智障礙服務協進會 電話：07-701-2682 吳社工

(三).協會代碼對照表

所屬縣市	協會代碼	協會名稱
基隆市	A01	基隆市智障者家長協會
	A02	基隆市自閉症家長協會
台北市	A03	台北市智障者家長協會
	A04	中華民國唐氏症關愛者協會
	A05	台北市自閉症家長協會
	A06	台北市身心障礙者關愛協會
新北市	A07	新北市智障者家長協會
	A08	新北市自閉症服務協進會
桃園縣	A09	桃園市智障者家長協會
	A10	桃園市自閉症協進會
新竹市	A11	新竹市智障福利協進會
	A12	新竹市自閉症協進會
新竹縣	A13	新竹縣智障福利協進會
苗栗縣	A14	苗栗縣智障福利協進會
台中市	A15	台中市山海屯啟智協會
	A16	台中市啟智協進會

所屬縣市	協會代碼	協會名稱
	A17	台中市自閉症教育協進會
	A18	台中市智障者家長協會
彰化縣	A19	彰化縣啟智協進會
	A20	彰化縣自閉症肯納家長協會
南投縣	A21	南投縣智障者家長協會
雲林縣	A22	雲林縣啟智協會
嘉義市	A23	嘉義市啟智協會
台南市	A24	台南市智障者福利家長協進會
	A25	台南市心智障礙關顧協會
高雄市	A26	高雄市啟智協進會
	A27	高雄市調色板協會
	A28	高雄市自閉症協進會
	A29	高雄市心智障礙服務協進會
	A30	高雄市小太陽協會
屏東縣	A31	屏東縣啟智協進會
	A32	屏東縣自閉症協進會
宜蘭縣	A33	宜蘭縣智障者權益促進會
	A34	宜蘭縣自閉症者福利協進會
花蓮縣	A35	花蓮縣智障福利協進會
台東縣	A36	台東縣智障者家長協會
	A37	臺東縣自閉症協進會
金門縣	A38	金門縣身心障礙者家長協會
澎湖縣	A39	澎湖縣私立財團法人天主教澎湖教區附設惠民啟智中心

2023 第 14 屆全國心智障礙親子運動大會 報名表

*本表格僅供各單位自行招訓使用，正式報名請上大會報名網頁填寫相關資料。

參賽者 基本資料	姓名							
	出生年月日 (西元年/月/日)							
	性別							
	身份證字號							
年齡組別	兒童組：8~12 歲 (2011 年~2015 年；民國 100 年~民國 104 年)							
	少年組：13~16 歲 (2010 年~2007 年；民國 96 年~民國 99 年)							
	青年組：17~22 歲 (2006 年~2001 年；民國 90 年~民國 95 年)							
	成年組：23~30 歲 (2000 年~1993 年；民國 89 年~民國 82 年)							
	壯年組：31 歲以上 (1992 年以前；民國 81 年)							

競賽項目

甲類：每人可選擇 2 項，選擇甲類，則不可選擇乙、丙類，400 公尺接力賽需 4 位同齡組別、同性別參賽者。

甲類	A 田賽	立定跳遠							
		硬式網球擲遠							
	B 徑賽	25 公尺							
		50 公尺							
		100 公尺							
		200 公尺							
		25 公尺輪椅賽							
		50 公尺輪椅							
		4×100 公尺接力賽 (400 公尺接力賽需 4 位同齡組別、同性別參賽者)							

乙類：每人可選擇 2 項，選擇乙類，則不可選擇甲、丙類

乙類	C 桌球	個人技術賽						
	D 籃球	目標傳球						
		十米運球						
		定點投籃						

丙類：每人可選擇 3 項，選擇丙類，則不可選擇甲、乙類。參賽者身高需 130 公分以上。(報名注意事項為池深為 120 公分，請評估選手能力)

丙 類	自由式	50 公尺							
		100 公尺							
		200 公尺							
	蛙式	50 公尺							
		100 公尺							
		200 公尺							
	仰式	50 公尺							
		100 公尺							
	蝶式	50 公尺							
		100 公尺							
	混合式	個人 200 公尺混合四式 (50 公尺蝶式、50 公尺仰式、50 公尺蛙式、50 公尺自由式)							
	浮具賽	25 公尺浮具賽							

壹、運動競賽規則

一、游泳

注意事項：

1. 本屆游泳池長度 25 公尺，水深 120 公分。
2. 報名游泳賽事身高限 130 公分以上報名參加，如有違例則取消參賽資格。
3. 於游泳邊出發（不從跳水台跳水出發），並聽從裁判哨聲發出信號。

(一).自由式

1. 運動員可使用任何姿勢比賽，但在個人混合式或混合接力，自由式只可使用蝶泳、蛙泳或仰泳以外的姿勢。
2. 轉身和到達終點時，可用身體任何一部份觸池壁，而毋須一定用手。

(二).蛙式

1. 出處和每次轉身後，從第一次手臂動作開始，身體應保持俯臥。
2. 兩肩須與水面平行。
3. 兩臂所有動作必須同時進行。
4. 兩腿應保持在同一水平面上，不得有交替動作。
5. 兩手應由胸前伸出。
6. 兩手應由水面或水下向後划水。
7. 兩腳在向後蹬水時，必須做外翻動作。
8. 兩腳不許做上下打水或海豚式踢水。
9. 兩腳可露出水面，但隨後不得做類似海豚的向下動作。
10. 到達終點時，兩手應在水面上或下同時觸池壁。
11. 在轉身時，雙手必須同時觸池壁。可以不等高，但肩部須保持水平。
12. 除了出發和每次轉身後，允許做一次手和一次腿的潛泳動作外，在一次划臂和一次蹬腿的完整動作周期內，運動員頭部的任何部份應露出水面。
13. 在個人混合泳中，轉身動作應視為蛙泳部份的結束。(雙手應同時觸池壁)

(三).仰式

1. 運動員應在水中排列好，面向起點端，雙手握出發台的握手器（無握手器握泳池邊）。
2. 腳部，包括腳趾，須在水面以下。
3. 在池溝內或上站立或將腳趾彎曲在池溝邊均屬禁止。
4. 在出發信號前，選手不准用身體任何部位做任何動作。

5. 在出發、轉身和整個游程中，身體必須保持仰臥。
6. 在出發信號前，雙手不準離開握手器（泳池邊）。
7. 在轉身和到達終點時，頭、肩、較前的一隻手或手臂觸及池壁前，如身體改變正常仰臥姿勢，即算犯規。
8. 運動員轉身時，身體的最前部份觸及池壁後，允許身體翻轉超過垂直面，但在雙足蹬離池壁前必須恢復仰臥姿勢，否則即算犯規。

(四). 蝶式

1. 兩臂要同時並對稱提出高於水面向前擺和向後划水。
2. 從出發和每吹轉身後的第一次手臂的動作開始，身體應俯臥，兩肩與水面平衡。
3. 兩腿動作必須同時進行。
4. 兩腿可以垂直上下打水。
5. 兩腳或兩腿可以不在同一水面上，但不允許有先後動作。
6. 每次轉身或到達終點時，兩手應同時在同一水平觸池壁。
7. 兩肩應保持水平位置。
8. 觸池可以在水面或水面之上或之下。
9. 在出發和每次轉身後允許兩腿在水下做一次或多吹打水動作和兩臂的一次划水動作，但該次划水動作結束後，必須使身體升到水面。

(五). 個人混合式

1. 選手須用以下次序完成 200 公尺：
2. 50 公尺蝶式、50 公尺仰式、50 公尺蛙式、50 公尺自由式。

(六). 25 公尺浮板賽（運動員可以使用自己的浮水用具）

1. 場地設置
 - A. 在比賽中，每名運動員必須有一名 2 名工作人員負責。
 - B. 浮水分道線：在距離較淺水端的 25 公尺處設起點線。
2. 比賽規則
 - A. 在起點線後拿著浮水用具開始。
 - B. 哨子聲響後開始比賽。
 - C. 用浮水用具游畢 25 公尺。
 - D. 到達終點時，可用浮板任何一部位觸池壁。
 - E. 在整個賽事中，必須保持在指定的泳道內。
 - F. 運動員可有一名人員在起點處提供輔助。
 - G. 姿勢未符合標準者，總成績加 10 秒。
 - H. 二腳落地觸底一次加 5 秒，二次加 10 秒，三次則列為該組最後一名。

二．田徑

(一)．徑賽

1. 比賽項目：25 公尺、50 公尺、100 公尺、200 公尺、4x100 公尺接力。
2. 徑賽比賽規則：
 - (1). 25 及 50 公尺應直接使用正式徑賽跑道，若必須利用草地比賽，其場地必須清楚規劃跑道。
 - (2). 所有選手自起跑線後起跑，當其身超越過終點時，其賽事即告結束。
 - (3). 比賽中，運動員若有騷擾，阻擋或防礙其他賽員作賽，列為該組最後一名，但跑越其指定跑道，而未有從中得益者，則不會被取消資格。
 - (4). 發令員應給與參賽有機會發揮其個人能力。
 - (5). 各就位後給予參賽者充裕時間以使其安定下來。
 - (6). 若選手此時失去平衡，則令其起立，重新開始發令。
 - (7). 在預備口令後，不應讓運動員等候過長時間。
 - (8). 4x100 公尺接力，需由 4 位同年齡組別、同性別選手組成，起跑後不得變換跑道，接力選手需於接力區 20 公尺範圍內接棒，接棒時如有掉棒的情況發生，需由前棒撿起，交給接棒選手。

(二)．輪椅競速

1. 比賽項目：25 公尺、50 公尺。
2. 比賽規則：
 - (1). 參加輪椅賽之運動員，可同時參加其他運動競賽。
 - (2). 比賽開始前，其前輪須在起點線後。
 - (3). 不得以電動輪椅參加比賽。
 - (4). 必須使用輪椅代步之運動員方可參加輪椅競賽項目。
 - (5). 輪椅賽項目中之賽道須佔兩道徑賽跑道之寬度。
 - (6). 比賽開始前，其前輪應在起點線後。
 - (7). 當選手輪椅之前輪越過終點線，賽事即算完成。
 - (8). 在整個賽事中選手必須在指定的跑道比賽，並不得干擾阻塞或妨礙其他選手比賽，違規者，裁判員有權取消其資格。
 - (9). 發令員應使各選手有機會發揮其個人能力。

(三).立定跳遠

1. 比賽規則：

- (1). 參賽者雙腳必須同時站在指定之起跳線後，腳尖不得越線。
- (2). 運動員必須雙腳同時起跳，但可前後擺動雙手以利助跳。
- (3). 每一運動員可輪次分別作三次試跳，取最佳成績用作評定名次。
- (4). 成績之測量由起跳線至身體任何一部份，包括手或手臂，在落地後，以離起跳線最近之痕跡。

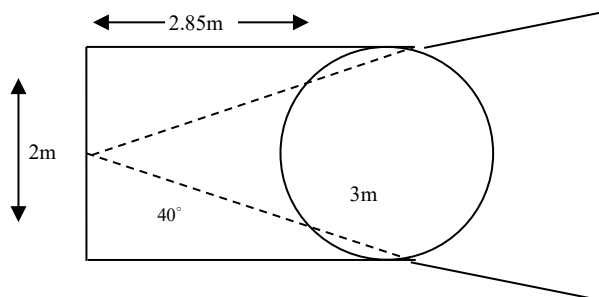
(四).硬式網球擲遠

1. 使用正式比賽用之硬式網球。

2. 選手可用任何方式擲出。

3. 投擲區域應設置如下：

- a.劃一條 2 公尺寬底線及兩條 2.85 公尺之垂直延長邊線，在底線之中央伸展一條 3 公尺之假定重直線，在該點設標誌，在兩邊線與該點之匯合處劃一弧線，投擲必須在此中央的 40°範圍內著地。
- b.每一參賽者可輪次分別作三次試擲，取其最佳成績。



三· 籃球個人技術賽比賽規則

(一) 比賽用球：採用一般制式籃球。

(二) 比賽項目：

1. 目標傳球

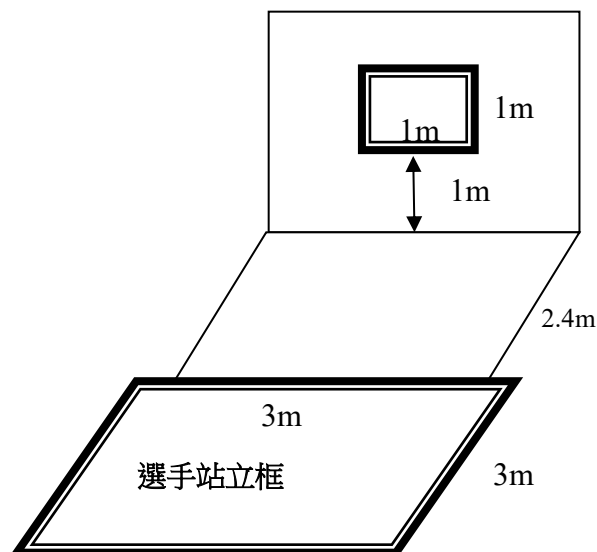
(1). 說明：

- a. 用粉筆或膠紙在牆上標上各邊長 1 公尺的正方形。
- b. 正方形的底線要離地面距離 1 公尺。
- c. 在距離牆腳 2.4 公尺的地面標上各邊長 3 公尺的正方形。
- d. 運動員必須在正方形之內站立。
- e. 每位運動員均有 5 次傳球機會。

(2). 得分

- a. 籃球擊中牆上正方形內的空間，每次可得 3 分。
- b. 籃球擊中正方形的邊線，每次可得 2 分。
- c. 籃球擊中牆(但不在正方形內或不觸及正方形的任何部分)，每次可得 1 分。
- d. 運動員站在方格內，接回牆壁反彈的籃球，或者在籃球著地一下或更多下後把它接回，每次可得 1 分。
- e. 如果籃球在擊牆前著地，運動員不能得分。
- f. 運動員在這項目的得分是 5 次目標傳球所得分數的總和。

(3) 場地示意圖



2. 十米運球

(1). 說明：

- a. 在整個長 10 公尺的賽道上，運動員只能單手運球。
- b. 大會裁判人員給予訊號時，運動員開始運球和移動。
- c. 運動員在起點線後與兩個障礙物之間開始移動。
- d. 運動員必須於障礙物之間越過終點線，拿起籃球，停止運球。
- e. 即使運動員不能控制籃球，計時仍會繼續進行，運動員可奪回籃球，繼續比賽。可是，如果籃球離開了 1.5 公尺寬的賽道，運動員可選擇拿起最近的後備球或奪回漏失球，繼續比賽。

(2). 得分

- a. 裁判由訊號“開始”起計時，直到運動員越過障礙物之間的終線，拿起籃球停止運球。
- b. 運動員運球時，雙手運球每次違犯規則，裁判會加時 3 秒，作為懲罰；持球前進者，列為該組最後一名，如該組有 2 人以上持球前進者，以時間長短判定。
- c. 每位運動員有 2 次運球機會。
- d. 每次運球的時間是實際所耗時間和懲罰性時間的總和。
- e. 裁判會取運動員兩次運球中較佳的時間，作為判定名次之用。

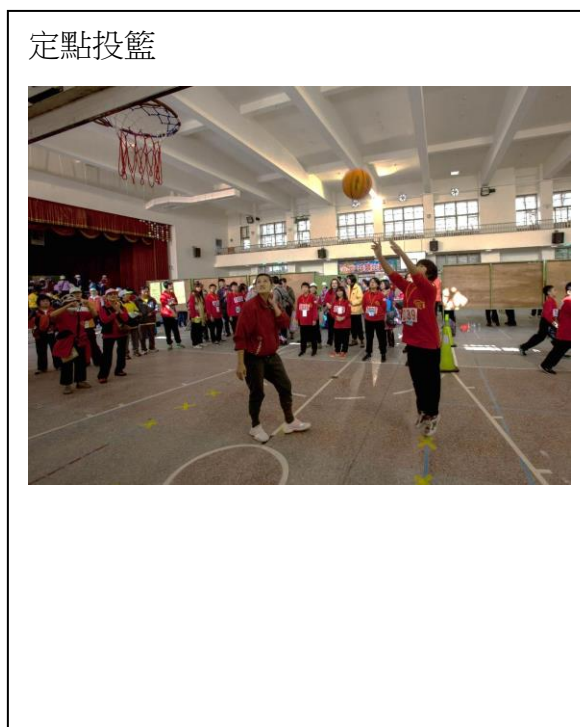
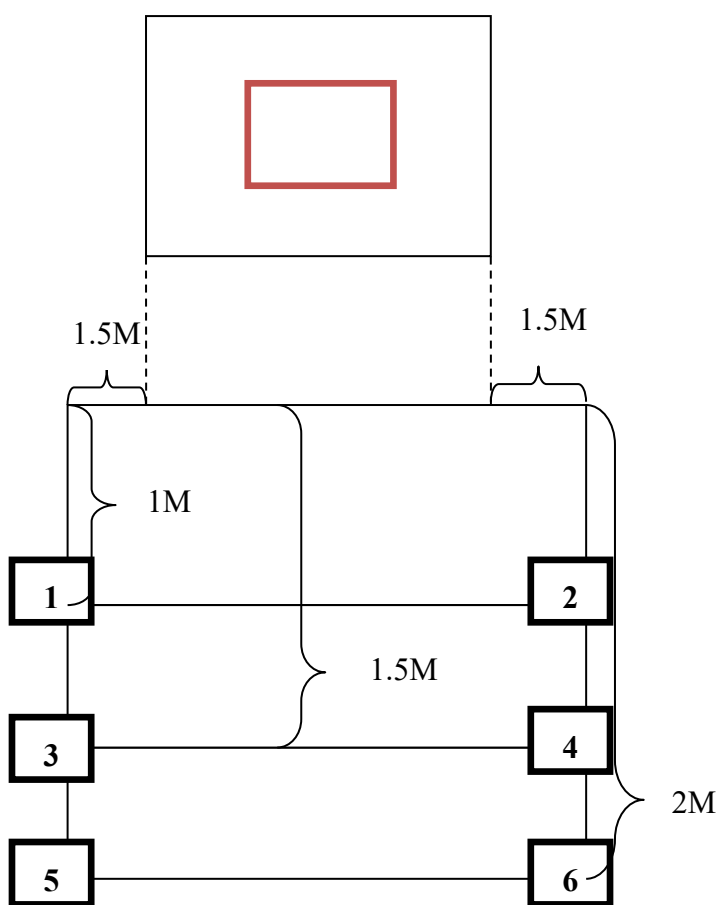
3. 定點投籃

(1). 說明

- a. 在地面標上 6 個定點。請先把籃框前端下地面上的定點伸延，作為座標，量度它們跟 6 個射球定點的距離如下：
1 和 # 2 = 1.5 公尺
(向左或向右行距 1.5 公尺，跟籃底前端的水平線相距 1 公尺)
3 和 # 4 = 1.5 公尺
(向左或向右行距 1.5 公尺，跟籃底前端的水平線相距 1.5 公尺)
5 和 # 6 = 1.5 公尺
(向左或向右行距 1.5 公尺，跟籃底前端的水平線相距 2 公尺)
- b. 每位運動員於各定點均有兩次投籃機會，投籃位置的次序為
2、# 4、# 6、# 1、# 3、# 5。

(2). 得分

- a. 在 #1 或 #2 定點投球中籃，每球可得 2 分。
在 #3 或 #4 定點投球中籃，每球可得 4 分。
在 #5 或 #6 定點投球中籃，每球可得 6 分。
- b. 任何投球不中籃但擊中籃板 / 或籃圈，可得 1 分。
- c. 運動員在這項目的得分是以 12 次投球所得分數的總和。



四、桌球個人技術賽比賽規則

(一).說明

測試項目共 5 項

(1). 用手拍球

在 30 秒內用一隻手或雙手在球檯上拍球，可用手拍或接球，球每觸手一次可得 1 分，球失控後，給予另一球繼續比賽。

(2). 用球拍拍反彈球

在 30 秒內用球拍將球連續向上彈擊，每次彈擊可得一分，球失控後，給予另一球繼續比賽。

(3). 正手回擊

球員站在一方球檯區，該隊派員負責將球擲給擊球員的正手方，球員每次需以正手將球擊回對方球檯可得 1 分，共作 5 球。

(4). 反手回擊


規則與正手回擊相同，但球擲向擊球員的反手方向，需以反手回擊。

(5). 發球

以桌球正式規則，從球檯的左右方各發 5 球，每次落在對角正確發球區可得 1 分。

(二).得分

桌球個人技術賽的 5 個測試項目得分總和，為最後得分。

	(一) 用手拍球
	(二) 用球拍拍反彈球
	(三) 正手回擊
	(四) 反手回擊
	(五) 發球

五、家長 400 公尺競走接力賽

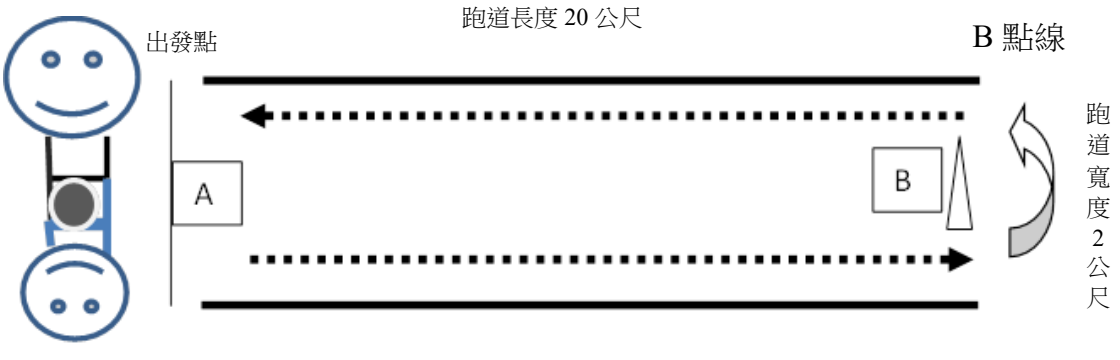
(一).規則：

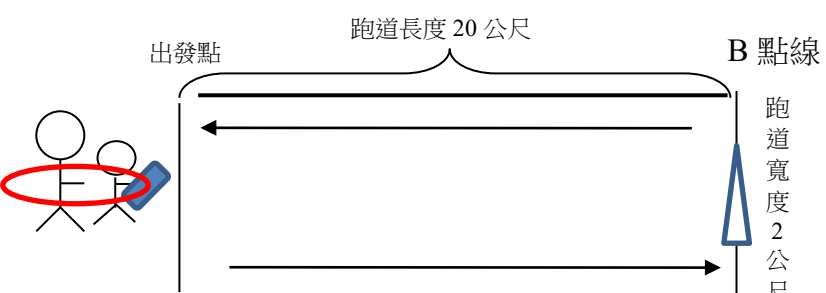
1. 每隊參賽者必須是心智障礙者家長，每人競走 50 公尺，共 8 人參賽；第一棒必須是理事長，女性家長必須 4 人（含 4 人）以上。
2. 選手必須保持一隻腳落在地面上，雙腳不能同時離地。
3. 從前進腳一落地的這一刻起，腿部都必須保持直線，膝蓋不能彎曲。
4. 同一組選手如有違規事項每違例一次加計總成績加 10 秒，得連續處罰。

(二).獎勵辦法：待各梯次比賽完畢後，統計所有參賽隊伍總成績，頒發冠軍、亞軍、季軍獎盃。

親子趣味競賽規則

示範影片 <https://reurl.cc/QXWb9Z>

項目一	合作運寶	
參賽人數	每隊由 20 名選手參加(親子各 10 人)	
器材	足球、三角錐、毛巾(33*76cm)	
比賽方法	比賽規則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起點 A 處至 B 處相距 20 公尺。 2. 選手面對面，2 人分別手持毛巾，在毛巾中央放上足球，由 A 出發，到達 B 折返處。 3. 選手把球運回 A 處，交給下一組。 4. 依此類推，至最後一組。
	注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行進中選手必須在跑道範圍內。 2. 球必須在選手 2 人 4 手所持毛巾中，行進間，不可以用身體其他部位扶球，算違例一次，總成績加計 5 秒。 3. 球如果掉到地上，需由裁判將球撿起並放在選手的毛巾中，選手自掉落處再出發，若自行將球撿起並前進，算違例一次，總成績加計 5 秒。 4. 行進中，如果用身體、頭部或手掌接觸球，算違例一次，總成績加計 5 秒。 5. 採計時方式，判定名次。
	圖示	 <p style="text-align: center;">跑道長度 20 公尺</p> <p style="text-align: right;">B 點線</p> <p style="text-align: right;">跑道寬度 2 公尺</p>

項目二	心誠則靈	
參賽人數	每隊由 20 名選手參加(親子各 10 人)	
器材	呼拉圈(規格：直徑 90 公分，呼拉圈圓周 11 公分) 拖鞋(規格：塑膠室內拖鞋)、三角錐	
比賽方法	比賽規則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起點 A 處至 B 處相距 20 公尺。 2. 在起點 A 處，由運動員拿呼拉圈套住 2 人由起點出發至「折返點 (三角錐處)」，由 1 人將拖鞋往上拋擲 (選手需直立且拖鞋需扔過頭頂之高度) 落地後，拖鞋如為一正一反一次即可折返，否則需重複拋擲，如連續三次都無法成功 (一正一反)，視同完成任務，選手即可回到起點交給下一組。 3. 依此類推，至最後一組完成並回到起點，則計時停止。
	注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行進中選手必須在跑道範圍內。 2. 手上拋後不可用手翻動拖鞋，且不得越線交呼拉圈，違者總成績加計 5 秒。 3. 沒有拋擲拖鞋即返回，違者總成績加計 5 秒。 4. 非一正一反即返回，違者總成績加計 5 秒。 5. 採計時賽，判定名次。
	圖示	 <p>圖示</p> <p>出發點</p> <p>跑道長度 20 公尺</p> <p>B 點線</p> <p>跑道寬度 2 公尺</p>

項目三	同心協力	
參賽人數	每隊由 20 名選手參加(親子各 10 人)	
器材	鐵罐 350ml*4 個、三角錐	
比賽方法	比賽規則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起點 A 處至 B 處相距 20 公尺。 2. 2 人一組共持 4 個連結一起之鐵鋁罐 (一人各持一端/白色, 只可手持第 1 個, 不可逾越第 2 個/紅色, 否則視同犯規), 由起點處通過第一個三角錐, 再走至折返點處後, 回起點處交接棒; 以此類推。 3. 操作途中, 連結之鐵罐不可斷落, 若有斷落者, 須自行拾起重新連結後再操作; 回程時不必通過中點障礙。
	注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行進中選手必須在跑道範圍內。 2. 鐵鋁罐如果掉到地上, 請自行撿起, 自掉落處再出發, 沒有把鐵鋁罐撿起即前進, 算違例一次, 總成績加計 5 秒。 3. 採計時方式判定名次。
	圖示	

項目四	海洋傳奇	
參賽人數	每隊由 20 名選手參加(親子各 10 人)	
器材	30CC 塑膠杯、3000CC 量杯、食用色素、礦泉水、紅頭椅、磅秤	
比賽方法	比賽規則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起點 A 處至 B 處相距 20 公尺。 2. 記時 3 分鐘。 3. 20 個人排成一列，每人單手拿塑膠杯，由排頭舀水依序傳給第二位，第二位再傳給第三位.....，直到最後一位，倒入收集量杯中，重量多寡計算成績，時間到一律停止動作。 4. 如量杯水量目測差距不大，即以重量計算。
	注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選手必須在跑道範圍內。 2. 採計時 3 分鐘，以重量多寡判定名次。 3. 需單手/不換手傳遞，雙腳不移動。 4. 雙手托塑膠杯即犯規、腳移動亦算犯規，犯規 1 次扣總容量 5CC，例如：犯規 3 次，即扣總容量 15CC。
	圖示	<p>出發線</p> <p>跑道長度 20 公尺</p> <p>B 點線</p> <p>跑道寬度 2 公尺</p>

2023 第 14 屆全國心智障礙者親子運動大會
【特約】飯店概況一覽表

編號	飯店名稱	聯絡方式	地址	房型	房數	參考價格	早餐	備註
1	秣苾旅店	07-5219666	高雄市鹽埕區五福四路 67 號	經濟雙床房	16	1880	有	請於訂房時，提供高市心智協會統編：78396416，可打九折
				創意雙人房	20	2880	有	
				創意特大床房	16	3080	有	
				三人房	4	3680	有	
				創意四人房	12	4380	有	
2	城市商旅-真愛館	02-25522181 #260 趙小姐 如訂房為五間以下，請打高雄訂房中心 07-5215116	高雄市鹽埕區大義街 1 號	標準客房二大床	請致電 詢問	2400	有	報價均為兩人價，每加一人加 600 元(含早餐及備品)
				精緻客房兩大床		2700	有	
				豪華客房兩大床		2900	有	
				城市客房兩大床		3000	有	
				港景城市客房兩大床		3300	有	
	城市商旅-駁二館		高雄市鹽埕區公園二路 83 號	精緻客房一大床	請致電 詢問	2300	有	報價均為兩人價，每加一人加 600 元(含早餐及備品)，不可另外加床。 早餐需步行至真愛館用餐。
				豪華客房一大床		2600		
				標準家庭房		2400		
				精緻家庭房		2700		
				豪華家庭房		3000		
	德立莊-博愛館		高雄市三民區博愛一路 338 號	精緻雙人房一大床	請致電 詢問	2200	有	
				市景雙人房一大床		2400		
				精緻雙床房二小床		2000		
				市景雙床房二小床		2200		
				市景三人(一大一小)		2600		
精緻家庭房(二大床)		2700						
市景家庭房(二大床)		3100						

	德立莊- 美麗島館		高雄市新興區民生一 路 328 號	SOHO 雙人房(一大 床)	請致電 詢問	1900	無	
				豪華雙人房(一大床)		2100		
				豪華家庭房(二大床)		2850		
3	鈞怡大飯店	0909-632000 林經理	高雄市前金區河東路 10 號	市景家庭客房(四人)	15	5200	有	
				河景家庭客房	10	6000		
	家和商旅	0909-632000 林經理	高雄市三民區九如二 路 486-1 號	經典雙人客房	2	2000	有	
				豪華雙人客房	8	2200		
				商務雙人客房	15	2360		
				尊爵雙人客房	10	2460		
				家庭客房(4 人)	5	4000		
4	麗尊酒店	07-2296030	高雄市五福一路 105/106 號	卓越客房(一大床)	50	2900	有	※自小客車可停酒店地下室。另 不提供大型遊覽車過夜停車，無 補助停車費用
				卓越客房(二小床)	30	3300		
				溫馨客房(兩大床)	25	4900		
	帕可麗酒店		高雄市鼓山區文信路 192 號	P-ROOM(一大床)	19	3600	有	※不提供大型遊覽車過夜停車， 無補助停車費用
				M-ROOM(兩小床)	29	4000		
				T-ROOM(一大一小床)	9	5200		
<p>★以上價格均為參考價格，各項價格如有異動，以飯店報價為主，概不另行通知。</p> <p>備註：因活動日期尚久，飯店業者大多無法給予確定的優惠價格，故表中金額僅供參考，請各協會各自接洽，以飯店當時報價為準。</p>								

2023 第 14 屆全國心智障礙者親子運動大會

【非特約】飯店概況一覽表

編號	飯店名稱	聯絡方式	地址	房型	房數	參考價格	早餐	備註
1	富驛商旅	02-55720770	高雄市中華三路 81 號	二人房	20	2000	有	
				四人房	3	3600		
2	麗馨精品商旅鳳山館	07-7462128	高雄市鳳山區曹公路 77 號	兩人房	7	2080	無	無電梯
3	金鳳凰商務旅館	07-7481666	高雄市鳳山區博愛路 607 號	二人房	5	1480	有	
4	三多商旅	07-3323210	高雄市前鎮區三多三路 107 號	二人房	30	1600	有	
				四人房	5	2800		

★以上價格均為參考價格，各項價格如有異動，以飯店報價為主，概不另行通知。