

108 學年度第一學期班際運動促進健康系列活動暨 SH150

班際飛盤躲避球比賽競賽規程

一、目的：為提倡學生當休閒活動，推動校園運動風氣，培養學生團結合作精神，進而達到健身、健心之目的。

- 1、提倡運動風氣，培養合作精神。
- 2、鍛鍊身心，培養爭取榮譽之信念。
- 3、磨練球技，提升飛盤躲避球水準。
- 4、提供學生公平競爭，觀摩學習之機會。

二、主辦單位：學務處體育組。

三、協辦單位：教務處。

四、比賽時間：本校班級數較多，如循往例利用放學時間舉辦必影響放學，故將預賽、複賽於體育課舉行。為公平起見，請兩班可老師擔任裁判工作。

1.108 年 12 月 23 日-12 月 27 日，體育課預賽。如該班體育課無安排賽程則利用下課時間進行。

2.108 年 12 月 27 日社團課決賽。

五、比賽對象：全校學生，以班為單位報名參加。

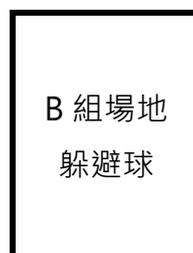
六、比賽制度：採單淘汰賽制。

七、報名方式：即日起至 107 年 12 月 20 日中午前，將報名表交至體育組。

八、抽籤時間：預賽於課堂上直接於抽籤。

九、比賽規則：

- (一) 比賽服裝：一律穿著學校體育服裝及學校提供之號碼背心。
- (二) 比賽場地：本校操場共 3 場地，外圈無界(線)限。



十、比賽要點：

一、競賽方式：

- (一) 分組進行，每班須組一隊以上參加
- (二) 採單淘汰晉級制 (賽制及賽程詳如附件一)。

競賽規則依據中華民國躲避球協會審定公佈之最新比賽規則。擲盤(擲盤 thrower)

在此稱投擲躲避飛盤的選手為擲盤員。接到躲避飛盤的選手，自然而然成為擲盤員，擲盤員在接到躲避飛盤後，必須在五秒內將躲避飛盤投擲出去。所謂擲盤(或投擲)，係指放開手中的躲避飛盤。

二、分組方式：

(一) 比賽人數：每班出賽人數為 20 名 (男、女生各 10 人)，內場 15 人，外場 5 人，比賽中途內、外場選手不得交換。(外場選手一律穿著號碼背心)。

(二) 報名隊伍如不足 4 隊，則取消該賽程。

混和組：正選選手男 10 名，女 10 名

女子組：正選選手女 15 名，候補 2 人

男子組：正選選手女 15 名，候補 2 人

(三) 比賽時間：決賽分為上、下半局，每局 5 分鐘，中間換場無休息、無暫停。

(四) 比賽開始：兩隊各自派代表猜拳，由勝方選擇比賽場地或發盤權 (擇一)。

(五) 勝負判定：

1、比賽時間內，任一隊伍內場已經無選手；或比賽時間終了，內場選手較多的一方勝。

2、上、下半局比賽結束，以贏得局數多的班級獲勝，若局數比相同，則依各班兩局場內所剩下之人數加總，人數較多者為勝。

3、若兩隊局數及內場人數比都相同時，則進行一次 2 分鐘延長賽，若時間終了場內人數相同，則進行驟死賽(由先擊中對隊場內選手之隊伍獲勝)。

(六) 出局判定：(被擊中之選手應由最近的邊線出場)

1、內場選手在被對方所投擲之飛盤在尚未落地前擊中身體任何一部分(包括衣服、鞋子、頭髮等身上所穿戴物)後，掉落地面，視為出局。

2、內場選手在對方所投擲之飛盤在尚未落地前，連續碰觸到飛盤之最後一位選手為出局。

3、比賽進行中因場內或場外使用不當用詞，扣該班人數壹人，時間內無限制。

(七) 不出局判定：

1、內場選手接盤失敗或被對方擲盤擊中，被擊中者或隊友在飛盤未落地前，又無犯規的情況下，成功接盤。

2、對方隊伍的投擲員於第一次投擲時需傳至外場，始可開始比賽。

(八) 每局擔任外場之 5 位選手，於該局比賽結束前，不可進入內場。

(九) 外場選手擊中對隊場內選手使其出局。

(十) 飛盤落地後，若壓在邊線上，皆為該邊場內之盤權；若盤壓在中線上，由最快拾起飛盤的那方獲得盤權。

(十一) 犯規：(發生下列任一情形，喪失發盤權)

- 1、同一隊伍的內場選手之間相互傳盤，視為犯規。
- 2、同一隊伍的外場選手在同一條線上相互傳盤，視為犯規。
- 3、同一隊伍擲、傳、接盤，發生踩線、越線等情形，視為犯規。
- 4、場內選手碰觸自己場地外的躲避飛盤，視為犯規。
- 5、內、外場選手須在接盤後及盤落地後 5 秒內投擲，超過 5 秒尚未投擲，視為犯規，交換球權。
- 6、比賽中，碰觸對方選手，即視為犯規。
- 7、任何情況下，違反運動道德、口出穢言、挑釁對手、故意犯規(踢盤、丟盤)等情形，記一人次出局。

附註：依上述第 7 點，若情節嚴重者，則判出場，不得參加該局比賽，若外場 3 位選手皆被判出場，則比賽終止，由對隊獲勝。

十一、申 訴：

- (一) 規則有明文規定及同意義解釋者，以裁判之判決為最終判決不得再提出異議。
- (二) 有關比賽事項之爭議，應於比賽時間內向體育組提出，未依規定時間內提出申訴者，不予受理。

十二、獎勵：

- (一) 取前四名頒發錦旗，以茲鼓勵。
- (二) 獲獎之學生，依據實際上场學生填報獎勵名單，經導師簽可認定後，送體育組統一辦理。
 - 1、第一~三名小功壹次。
 - 2、第四~六名嘉獎貳次。
 - 3、第七~八名嘉獎壹次。

十三、凡患有癲癇、氣喘、心臟病等，及任何不適宜劇烈運動之疾病患者，均不得報名參加。

十四、經費由體育組預算項下支應

十五、本規程陳 校長核准後實施，若有未盡事宜，得由主辦單位修定後公告。

108 學年度班際躲避飛盤比賽報名表

導 師				組 別		□混和組□女子組□男子組	
序	座號	姓名	健康無慮	序	座號	姓名	健康無慮
1			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	11			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	12			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	13			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	14			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	15			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	16			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	17			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	18			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	19			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	20			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
候補				候補			
注意事項		報名表單送交體育組後，無特殊原因不得修改。					

108 學年度班際躲避飛盤比賽報名表

導 師				組 別		□混和組□女子組□男子組	
序	座號	姓名	健康無慮	序	座號	姓名	健康無慮
1			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	11			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	12			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	13			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	14			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	15			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	16			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	17			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	18			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	19			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	20			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
候補				候補			
注意事項		報名表單送交體育組後，無特殊原因不得修改。					

能仁家商體育課班級課表

108-1

	一	二	三	四	五
1 8:20-9:10	商二孝(靜) 美二E(鄭) 餐二仁(柯) 餐一甲乙(傳)	設二1(靜) 籃一忠(鄭) 餐一愛(柯)	職三仁(張)	職三忠(柯) 餐二甲乙(靜) 職三孝(傳) 商三孝(張) 餐三愛(陳)	職二忠(柯) 幼三忠(靜) 美三孝(傳) 籃一忠(鄭) 美一孝(張) 餐三孝(陳)
2 9:20-10:10	餐三甲乙(靜) 餐一甲乙(傳) 餐二仁(柯)	設二1(靜) 籃一忠(鄭) 餐一愛(柯)	籃二忠(柯) 美一仁(靜) 職三仁(張)	職三忠(柯) 餐二甲乙(靜) 職三孝(傳) 商三孝(張) 餐三愛(陳)	職二忠(柯) 幼三忠(靜) 美三孝(傳) 籃一忠(鄭) 美一孝(張) 餐三孝(陳)
3 10:20-11:10	餐三甲乙(靜) 美二孝(傳) 職一忠(柯)	設三1(靜) 資三忠(鄭) 幼一忠(柯)	籃二忠(柯) 美一仁(靜) 觀三忠(鄭) 普三忠(張) 美二仁(陳)	美二甲乙(柯) 餐一仁(靜) 職二孝(鄭) 資二仁(張)	美三甲乙(柯) 餐三甲乙(靜) 資三仁(傳) 資一仁(張) 餐三仁(陳)
4 11:20-12:05	餐二甲乙(靜) 美二孝(傳) 職一忠(柯)	設三1(靜) 美二甲乙(陳) 資三忠(鄭) 幼一忠(柯)	商二孝(靜) 觀三忠(鄭) 普三忠(張) 美二仁(柯)	美二甲乙(柯) 餐一仁(靜) 職二孝(鄭) 資二仁(張)	美三甲乙(柯) 商二甲乙(靜) 資三仁(傳) 資一仁(張) 餐三仁(陳)
5 13:10-14:00	籃二忠(柯) 籃一忠(鄭)	籃二忠(柯) 籃一忠(鄭) 設一1(傳)	籃二忠(柯) 籃一忠(鄭) 餐二愛(張) 普二忠(傳)	籃二忠(柯) 籃一忠(鄭) 美一甲乙(傳) 幼二忠(張)	
6 14:10-15:00	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭)	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭) 設一1(傳)	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭) 餐二愛(張) 普二忠(傳)	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭) 美一甲乙(傳) 幼二忠(張)	商三甲乙(張)
7 15:10-16:00	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭)	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭)	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭) 美三仁(張)	籃二忠(陳) 籃一忠(鄭) 美三仁(張)	商三甲乙(張)

附件三：

新式躲避球規則 (混合組比賽以軟式飛盤取代躲避球，男、女生組使用軟式排球)

一、場地介紹



二、攻擊

(一)「出局」之判定

1. 被對方內場或外場球員所擲出的球直接擊中，而未能接著者。
2. 身體之任何一部份的附著物，被直接擊中而未能接住者。
3. 被對方內場或外場球員所擲出的球直接擊中，在球未落地前有二人以上觸球仍未能接住時，最先被擊中者出局。

(二)「無效」情況

1. 攻方球員之擲球，故意以頭部、臉部為攻擊目標時，擊中應為無效。
2. 攻方擲球擊中守方內場球員身體，球在反彈未直接落地前，被守方的內場或外場球員接住，擊中應為無效。

註：1. 「頭臉攻擊」犯規時，由對隊在內場發球。

2. 守隊內場球員被攻隊擲球擊中，球在反彈未落地前被己方隊友接住，如期隊友是越區接球 (踩線、越出己方內場區)，則被擊中之球員仍應被判出局。

二、傳球

1. 禁止同隊內場球員互相傳球。
2. 禁止同隊外場球員互相傳球。
3. 下列情形者，可視為攻擊：
 - A. 球通過對隊之內場區時，球的高度在球員的肩膀以下。
 - B. 擲球之方向有對隊內場區球員。

4.裁判應依球員擲球時之情況，判斷其意向是攻擊或傳球。

5.傳球以 4 次為限。

三、內外場區的進出

1.被判出局的球員，應立即出去外場區，此時不得故意再觸球。(違者對隊內場球)

2.內場球員之進出，盡速離場。

四、比賽進行中因場內或場外使用不當用詞，扣該班人數壹人，時間內無限制。

五、死球 (界外球) 與發球權

1.死球就是球越出或落在死球區。

2.內場球員最後觸球後，球出界外，形成死球，應由對隊內場發球。

3.在不是自身擲球及不違反相關規則的情況下，外場球員最後觸球者，球出界外，形成死球，發球權仍歸該最後觸球者所有。

六、持球

1.在對隊內場或外場地地面滾動的球，不得用手或腳越區觸球。

2.隔著端線或邊線，內場球員與外場球員同時在空中接到球時，發球權屬於內場球員所有。

3.雙方球員隔著中線，同時接到空中球時，應在中圈重新跳球。

4.球員接到球的五秒內，一定要將球擲出，違者判由對隊內場發球。(重心不穩或跌倒不在此限)

5.不得以頭頂球、踢球方式，或以排球式的接發球動作來接球。

108 學年度第一學期班際躲避球飛盤比賽家長同意書

茲同意 年 班，學生_____報名參加『108 學年度班際躲避球、飛盤比賽』，保證身心健康志願參加比賽，競賽中若發生任何意外事件，願意自行負責，一切責任與主辦單位無關。

本人_____已確實督促學生承諾於活動期間遵守相關之安全規定。

(基於保護學生之立場，請貴家長配合下列調查)

學生身體狀況是否有特殊之處？

無 有，(請說明)_____，但仍願參加本次活動，並自行負責。

體育組2019年 12 月 日

.....

108 學年度第一學期班際躲避球飛盤比賽家長同意書

茲同意 年 班，學生_____報名參加『108 學年度班際躲避球、飛盤比賽』，保證身心健康志願參加比賽，競賽中若發生任何意外事件，願意自行負責，一切責任與主辦單位無關。

本人_____已確實督促學生承諾於活動期間遵守相關之安全規定。

(基於保護學生之立場，請貴家長配合下列調查)

學生身體狀況是否有特殊之處？

無 有，(請說明)_____，但仍願參加本次活動，並自行負責。

體育組2019年 12 月 日

.....

108 學年度第一學期班際躲避球飛盤比賽家長同意書

茲同意 年 班，學生_____報名參加『108 學年度班際躲避球、飛盤比賽』，保證身心健康志願參加比賽，競賽中若發生任何意外事件，願意自行負責，一切責任與主辦單位無關。

本人_____已確實督促學生承諾於活動期間遵守相關之安全規定。

(基於保護學生之立場，請貴家長配合下列調查)

學生身體狀況是否有特殊之處？

無 有，(請說明)_____，但仍願參加本次活動，並自行負責。

體育組2019年 12 月 日