

2025臺北市銀髮族運動會實施計畫（競賽規程）

壹、活動目的：藉由辦理運動賽會方式，表達關懷本市銀髮族長輩身心健康，提升運動興趣、確保生活品質，培養良好運動習慣；並拓展銀髮族生活領域，藉以達到「銀髮運動 GO! 青春快樂 YA!」之目標。

貳、主辦單位：臺北市政府。

參、承辦單位：臺北市政府體育局。

肆、協辦單位：臺北市政府民政局、臺北市各行政區公所。

伍、執行單位：臺北市運動賽會管理協會。

陸、活動時間：114年9月27日（星期六）上午7時30分至12時。

柒、活動地點：臺北體育館1樓、臺北田徑場。

捌、參加單位：本市12個行政區，由各區公所組隊參賽。

玖、參加資格：

一、凡年滿60歲以上（民國54年9月27日前出生）設籍本市或任職於本市各公私立機構或公司，均可向在籍地區公所報名參加，每人僅能代表一個行政區。

二、所有參賽者於比賽時需攜帶身分證或健保卡以備查驗。

壹拾、競賽種類：

一、趣味競賽類：團體趣味競賽（共4項）

（1）頂天立地（2）豆襪球擲準（3）飛盤高爾夫（4）白浪滔滔。

二、個人徑賽類：（1）200公尺（2）12分鐘跑走。

三、單項運動體驗：（1）匹克球（2）芬蘭木柱運動

壹拾壹、競賽辦法：

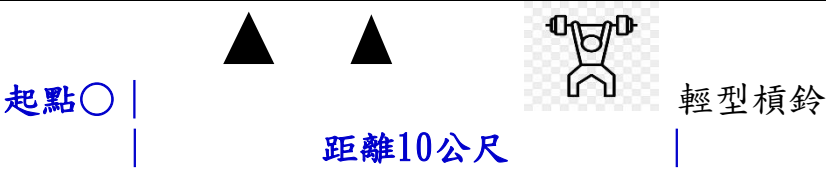
一、團體趣味競賽。

（一）競賽規定：團體趣味競賽每項每隊報名10人，**上場比賽8-9人（視比賽項目）**；各區公所最多可報名4隊。


（二）活動場地規劃（如附圖一、附圖一之1）。

（三）比賽方式：

1. 頂天立地（培養肌力、肌耐力及團隊合作）

參賽人數	每隊報名10人，上場比賽8人。
器 材	輕型槓鈴一組(約2公斤)、角錐2個、碼錶一只。
比賽辦法	自起點出發繞角錐至折返點，面向起點，舉起槓鈴超過頭頂雙手伸直完成動作至裁判響哨後，放下槓鈴返回起點，擊掌交接依序完成比賽。
比賽場地	
名次判定	採計時賽方式進行，時間少者為優勝。

2. 豆襪球擲準（培養速度與投擲能力，並且展現全身協調性）

參賽人數	每隊報名10人，上場比賽8人。
器 材	豆襪球8顆 籃子或桶子1個 碼錶一只
比賽辦法	每人持3顆豆襪球自起點出發至投擲點，將球一個一個投向籃內，再往前撿球返回起點交接給下一棒，依序完成比賽。
比賽場地	
名次判定	累計進球數多者為優勝，球數相同時以時間少者為優勝。

3. 飛盤高爾夫（具趣味性，培養團隊合作與準確性）。

參賽人數	每隊報名10人，上場比賽8位。
器 材	每組飛盤、呼拉圈、碼錶各1個
比賽方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組各持飛盤及呼拉圈至擲盤位置定點後，持呼拉圈者繼續跑到指定位置。 2. 持飛盤者用任意方式擲向呼拉圈，順利擲進者得1分，撿回飛盤跑回起點交下一組隊友，依序進行直到最後一組完成，撿起飛盤同持呼拉圈隊友返回起點，計算得分數。
比賽場地	<p>起點○ ……………擲盤位置■ ……○ (呼拉圈)</p> <p> 距離3公尺 ……距離5公尺…… </p>
名次判定	本競賽採得分數多者為優勝，得分相同時以使用時間少者為勝。

4. 白浪滔滔（培養手腳協調及團隊合作能力）。

參賽人數	每隊報名10人，上場比賽9位。
器 材	每組毛巾（淺藍色）4條、樂樂球（橘黃色）6顆、籃子、碼錶各1只
比賽方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指派1名給球員站於起點，另8人每2人一組，面對面排成兩排。 2. 自起點由給球員將球放置第一組毛巾上，將球傳遞給第二組，再傳遞給第三組，再傳遞給第四組。第四組須越過角錐再反過來傳遞給第三組，再傳遞給第二組，再傳遞給第一組。毛巾中球落地需原地撿起。 3. 繼續同一方式放置第二顆球、第三顆球…直至毛巾中放滿六顆球傳遞回到起點後第一組將所有球倒入籃子中大聲喊「完成！」計時結束。
比賽場地	<p>起點○ ……毛巾…毛巾…毛巾…毛巾 ▲</p> <p>(籃子) 距離10公尺</p>
名次判定	本競賽採計時賽，使用時間少者為勝。

二、個人徑賽：

- (一) 競賽項目：200公尺、12分鐘跑走（場地如附圖二）。
- (二) 競賽規定：每人可參加2項，每項各年齡組別最多可報名3人。
- (三) 競賽分組：分男子組、女子組，並依年齡以每五歲為一組距。
- (四) 各年齡組別如下：

組別	年齡	年齡計算方式
60歲組	60-64歲	民國54年9月27日-49年9月28日出生者
65歲組	65-69歲	民國49年9月27日-44年9月28日出生者
70歲組	70-74歲	民國44年9月27日-39年9月28日出生者
75歲組	75-79歲	民國39年9月27日-34年9月28日出生者
80歲組	80-84歲	民國34年9月27日-29年9月28日出生者
85歲以上組	85歲以上	民國29年9月27日以前出生者

(五) 獎項成績對照表：

項目	年齡組距	金質獎	銀質獎	銅質獎
男子 200公尺	60-64歲組	42秒	46秒	52秒
	65-69歲組	47秒	52秒	1分04秒
	70-74歲組	52秒	57秒	1分15秒
	75-79歲組	1分05秒	1分12秒	1分30秒
	80-84歲組	1分40秒	2分00秒	2分15秒
	85歲以上組	2分20秒	2分40秒	3分20秒
女子 200公尺	60-64歲組	1分15秒	1分20秒	1分40秒
	65-69歲組	1分20秒	1分30秒	1分45秒
	70-74歲組	1分30秒	1分40秒	1分55秒
	75-79歲組	1分40秒	1分50秒	2分10秒
	80-84歲組	2分10秒	2分20秒	2分40秒
	85歲以上組	2分40秒	2分50秒	3分25秒

項 目	年齡組距	金質獎	銀質獎	銅質獎
男 子 12分鐘跑走	60-64歲組	2000公尺	1900公尺	1700公尺
	65-69歲組	1900公尺	1700公尺	1400公尺
	70-74歲組	1700公尺	1500公尺	1200公尺
	75-79歲組	1500公尺	1250公尺	900公尺
	80-84歲組	1200公尺	800公尺	600公尺
	85歲以上組	800公尺	650公尺	400公尺
女 子 12分鐘跑走	60-64歲組	1350公尺	1250公尺	1100公尺
	65-69歲組	1250公尺	1100公尺	1000公尺
	70-74歲組	1100公尺	1000公尺	900公尺
	75-79歲組	1000公尺	900公尺	700公尺
	80-84歲組	900公尺	800公尺	600公尺
	85歲以上組	700公尺	550公尺	350公尺

三、單項運動體驗：(比賽場如附圖三)。

(一) 匹克球：(培養手眼協調，訓練平衡、穩定性)。

1. 參加方式：提供個人徑賽選手現場報名參加。
2. 器材：匹克球、球拍、球網球柱、場地標線布條。
3. 體驗方式：
 - (1). 介紹匹克球簡要規則。
 - (2). 練習持拍與擊球。
 - (3). 對打練習(每人10分鐘)。
4. 參與體驗活動選手每人致贈獎品一份。
5. 體驗示意圖如下：



(二) 芬蘭木柱運動：(培養手眼協調，訓練平衡及穩定性)。

1. 參加方式：提供個人徑賽選手現場報名參加。

2. 器材：1~12號木柱、投擲用木棒、投擲區/起點尺。

3. 體驗方式：

(1) 介紹芬蘭木柱運動簡易規則及比賽方式。

(2) 練習擊柱。

(3) 自我挑戰時間到共投擲多少分數。

4. 參加體驗活動者，致贈獎品一份。

5. 體驗示意圖如下：



拾貳、獎勵

一、團體趣味競賽：每項錄取最優前六名，頒發獎盃一座，每人獎狀1紙獎品乙份。

二、趣味競賽總錦標：(四項全參賽單位) 四項比賽成績名次加總，數目最少者為冠軍，依次為亞軍、季軍。積分相同時以獲得第一名多者為優勝，再相同時以獲得第二名多者為優勝，依此類推。獲前三名各頒發獎盃一座，每人獎狀1紙獎品乙份。

三、個人徑賽：各項取前三名，頒發獎牌1個、獎狀1紙獎品乙份。未得前三名但有完賽者，依其參賽項目對照成績標準表，頒給金、銀、銅質獎完賽證明1紙。

四、單項運動體驗：所有參與單項運動體驗者贈送獎品乙份。

拾參、註冊辦法

- 一、所有參賽者應至設籍區公所填寫報名表，團體趣味競賽和單項運動體驗填寫附表一；個人徑賽項目填寫附表二，並視身體狀況，於報名表上親自簽署健康聲明書。
- 二、各參賽單位（區公所）由區公所承辦人負責收集各區各競賽項目參賽者報名表，交換至體育局，再由體育局轉交協會統一處理彙整建檔後完成報名。並預計於9月8日(星期一)前將資料公佈於報名網頁 (<https://tpsvhcp.nqf.acsite.org/index.php>)。
- 三、報名日期：自114年8月4日(星期一)至114年8月15日(星期五)下午5時止。
- 四、聯絡電話：臺北市運動賽會管理協會林玉些老師02-22123332，行動電話(0920-254011) yuhsieh@tp.edu.tw 或強組長(qiangcf@gmail.com)。

拾肆、附則

- 一、開幕典禮及攤位場地規劃（如附圖四）。
- 二、每區公所須至少派40人參加開幕典禮。
- 三、運動員如有冒名頂替或資格不符被當場檢舉者，經證實後除依照規定處理外，並取消其所屬單位在該競賽比賽資格及已得或應得之分數。
- 四、比賽爭議：規則有明文規定者依規則判決，規則無規定者以裁判之判定為終決。
- 五、運動員如果在大會中不服裁判，違反運動道德精神及不正當行為者，裁判有權加以制止或判定離場。
- 六、申訴：各單位如有申訴應由領隊或教練於該項比賽結束後30分鐘內以書面簽字或蓋章並付保證金新台幣5,000元向審判委員會提出申訴，經審裁判長裁定申訴成立時發還保證金，不成立則沒收保證金。
- 七、有關參賽者身分資格之申訴應於賽前30分鐘向裁判提出，並立即驗明身分證件，違者立即取消資格。
- 八、各參賽選手在完成所有比賽後須填寫「2025臺北市銀髮族運動會問卷調查表」及「2025臺北市銀髮族運動會滿意度調查表」，協會將派工作人員至各區公所休息區收取。

拾伍、本計畫如有未盡事宜者，得由本局隨時修訂公告之。

(附表一)

健康聲明：本人參加2025臺北市銀髮族運動會確認健康狀況無虞。

=== 「團體趣味競賽」和「個人徑賽」比賽時間重疊，不得重複報名 ===

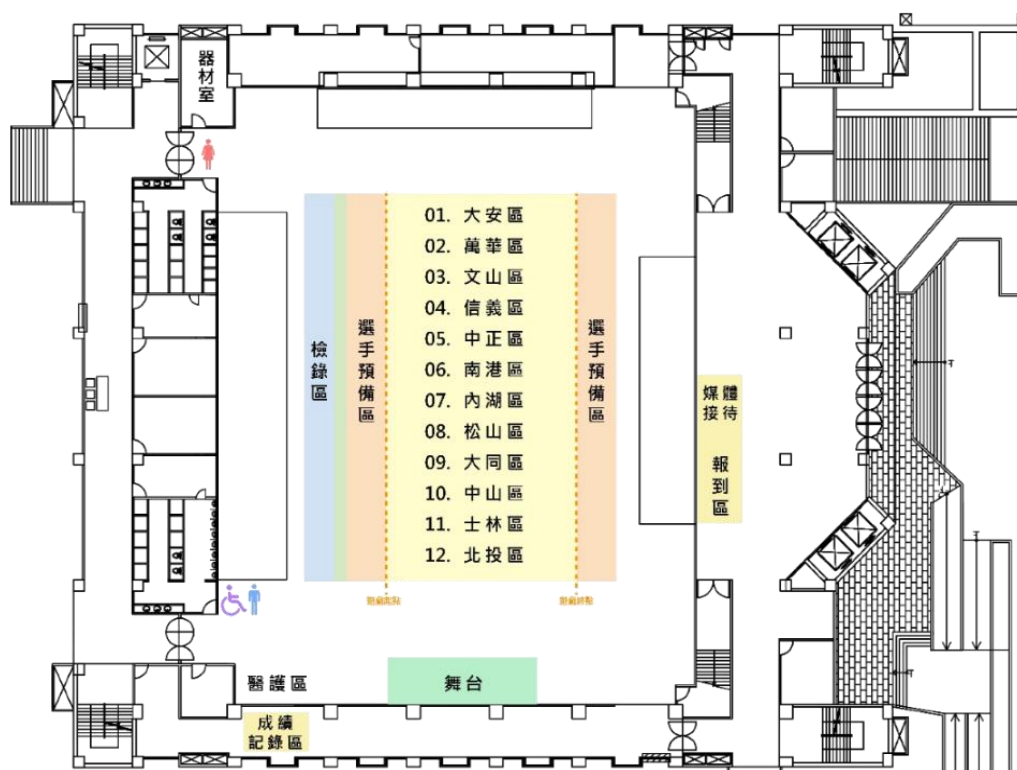
編號	姓名	性別	出生年月日	身分證字號	連絡電話	健康無虞簽名	便當
1		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
2		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
3		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
4		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
5		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
6		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
7		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
8		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
9		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
10		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
備註	1. 每隊10人，上場比賽8-9人(視比賽項目)。 2. 「團體趣味競賽」和「個人徑賽」比賽時間重疊，不得重複報名。 3. 報名日期:自114年8月4日至8月15日止。						

(附表二)

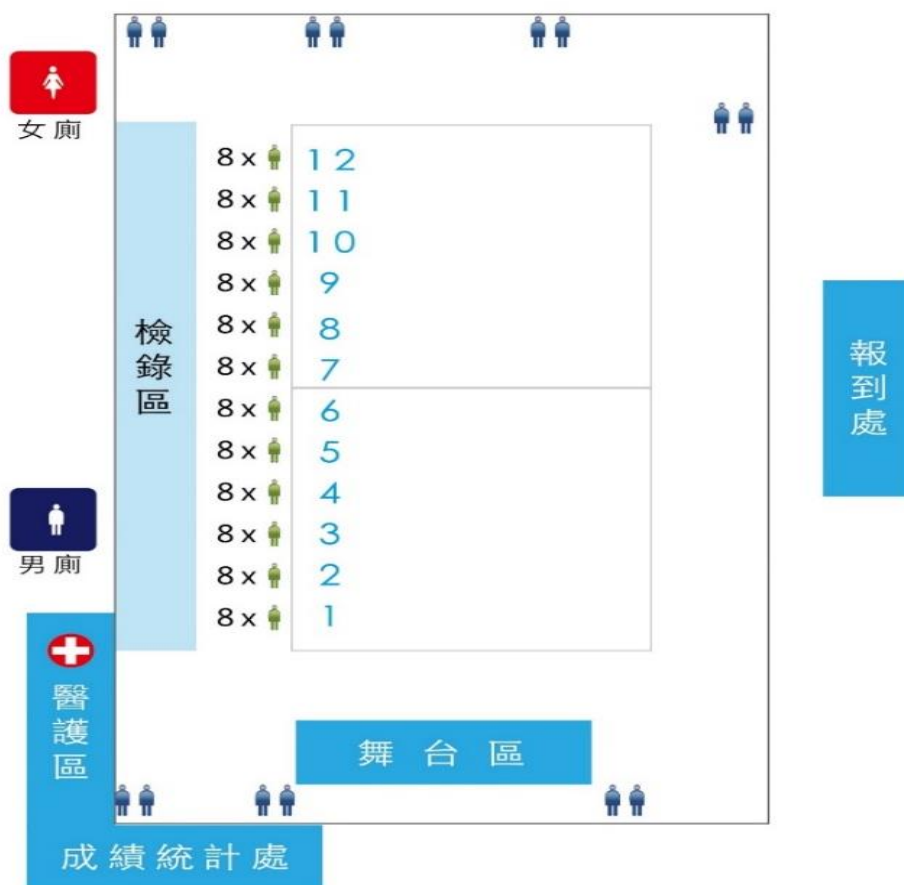
2025臺北市銀髮族運動會 區個人徑賽項目報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日	年 月 日	身分證字號	
連絡電話		便當	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
戶籍住址	臺北市 區 里 鄰 路(街) 段 巷 弄 號 樓之室		
個人徑賽	<input type="checkbox"/> 200公尺 <input type="checkbox"/> 12分鐘跑走	1. 分男子組、女子組。 2. 以五歲為一個組距分組。 3. 每人可參加2項。 4. 每項各年齡組別最多可報名3人。	
參加組別	<input type="checkbox"/> 60歲組 (60-64歲) <input type="checkbox"/> 65歲組 (65-69歲) <input type="checkbox"/> 70歲組 (70-74歲) <input type="checkbox"/> 75歲組 (75-79歲) <input type="checkbox"/> 80歲組 (80-84歲) <input type="checkbox"/> 85歲以上組	<input type="checkbox"/> 民國54年9月27日-49年9月28日出生者 <input type="checkbox"/> 民國49年9月27日-44年9月28日出生者 <input type="checkbox"/> 民國44年9月27日-39年9月28日出生者 <input type="checkbox"/> 民國39年9月27日-34年9月28日出生者 <input type="checkbox"/> 民國34年9月27日-29年9月28日出生者 <input type="checkbox"/> 民國29年9月27日以前出生者	
單項運動體驗	我有意願參加，希望體驗項目： <input type="checkbox"/> 匹克球 <input type="checkbox"/> 芬蘭木柱運動		
<input type="checkbox"/> 本人參加2025臺北市銀髮族運動會確認健康狀況無虞。			
簽 名：			
備註	1. 「團體趣味競賽」和「個人徑賽」比賽時間重疊，不得重複報名。 2. 個人徑賽選手可現場報名參加單項運動體驗（匹克球或芬蘭木柱運動）。 3. 報名日期：自114年8月4日至8月15日止。 4. 比賽當日請攜帶身分證或健保卡以備查驗。		

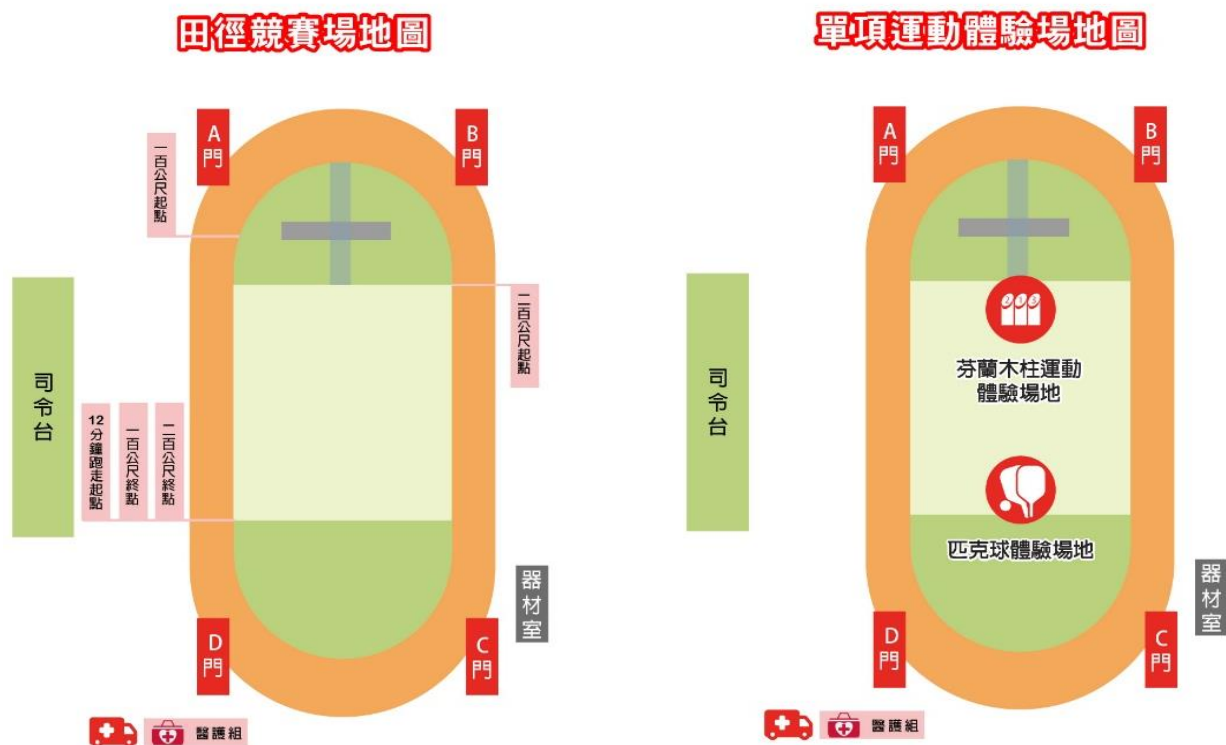
團體趣味競賽活動場地規劃圖(附圖一)



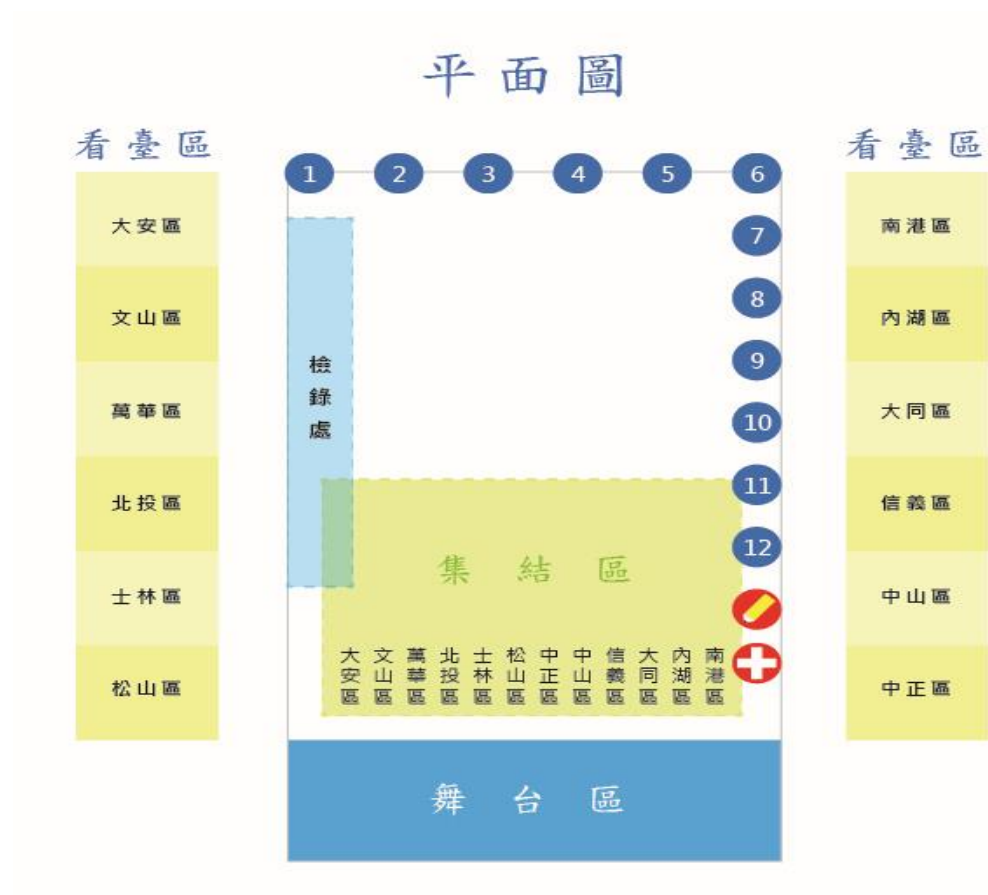
團體趣味競賽比賽場地規劃圖(附圖一之1)



個人徑賽及單項運動體驗場地配置圖（附圖二及三）



開幕典禮及周邊設攤位置圖（附圖四）



2025臺北市銀髮族運動會各競賽種類比賽時間規劃

一、團體趣味競賽時間表：(請提前15分鐘檢錄)

(一) 頂天立地……………09:20~09:50

(二) 豆襪球擲準……………09:50~10:20

(三) 飛盤高爾夫……………10:20~10:50

(四) 白浪滔滔……………10:50~11:20

二、個人徑賽時間表：

(一) 200公尺跑走……………08:30~09:00

(二) 12分鐘跑走……………09:00~09:30

三、單項運動體驗時間表：

(一) 匹克球……………09:30~10:30

(二) 芬蘭木柱運動……………09:30~10:30