

國立中央大學 110 學年度體育實施計劃綱要	1
附件 1 110 學年度第一學期體育課程時間表	4
附件 2 國立中央大學 110 學年度學生健康體適能測驗實施辦法	5
附件 3 國立中央大學 110 學年度第一學期校內各項競賽時間表	6
國立中央大學 110 學年度全校運動會競賽規程	7
國立中央大學 110 學年度全校運動會 各項趣味競賽、拔河、舞蹈及游泳比賽辦法	10
國立中央大學 110 學年度羽球錦標賽競賽規程	17
國立中央大學 110 學年度桌球錦標賽競賽規程	18
國立中央大學 110 學年度教職員工羽球錦標賽競賽規程	20
國立中央大學 110 學年度教職員工桌球錦標賽競賽規程	21
國立中央大學 110 學年度全校師生校園路跑競賽規程	22
附件 4 國立中央大學 110 學年度第二學期校內各項競賽時間表	23
國立中央大學 110 學年度籃球錦標賽競賽規程	24
國立中央大學 110 學年度排球錦標賽競賽規程	25
國立中央大學 110 學年度網球錦標賽競賽規程	26
國立中央大學 110 學年度慢速壘球錦標賽競賽規程	27
國立中央大學 110 學年度教職員工網球錦標賽競賽規程	28
附件 5 國立中央大學 110 學年度各項運動代表隊指導教練	29
國立中央大學運動代表隊輔導管理辦法	30
附件 6 國立中央大學 110 學年度各項教學及運動場館協助管理分配表	32
附件 7 國立中央大學體育室各組工作職掌	33

國立中央大學 110 學年度體育實施計劃綱要

壹、依據：

中華民國九十一年六月二十五日教育部台(91)參字第 91091848 號修正公佈各級學校體育實施辦法，並參照本校實際情形及歷年體育實施計劃擬定之。

貳、目標：

本校體育實施計劃的目標為：

- 一、鍛鍊身體，使體格與體能得以充分發展。
- 二、建立正確之運動素養，養成良好運動習慣，奠定健全生活之基礎。
- 三、提高運動技能，增進身體使用效率及安全自衛等生活之適應能力。
- 四、培養運動興趣，充實休閒生活，促進身心健康及情緒的平衡。
- 五、培養和諧人際關係與良好社會行為。

參、內容：

包括體育教學、體育學術研究、健康體適能測驗、校內體育運動競賽、校際體育運動競賽、運動代表隊組訓、歡送運動代表隊應屆畢業隊友茶會、其它課外運動、運動場地設備、各項運動場地開放管理、運動場地整建及修繕、體育運動行政業務等。

肆、體育課程：

- 一、體育課程必修五學期（含大一體育上、下學期及興趣選項三學期，共計五學期），不計學分。
- 二、繼續辦理研究生選修體育課（0學分）。
- 三、大一體育採原班授課，二、三、四年級均採興趣選項教學。【如附件 1】
- 四、體育課選課科目，計有：(一)團隊球類運動、(二)個人球類運動、(三)水上運動、(四)韻律活動、(五)技擊活動、(六)其他類等，並依學校場地設備及師資專長，開設各項科目供學生選修。
- 五、專為身心障礙或特殊需求的學生開設「適應體育課程」。

伍、體育室教學師資：

本校體育師資，目前專任師資：教授 1 位、副教授 5 位、助理教授 3 位、講師 3 位。

兼任師資：助理教授 1 位、講師 1 位。

副教授兼主任：張哲千

教授：姚承義

副教授：楊熾增、沈淑鳳、陳政達、吳文郁

助理教授：黃相璋、邱文聲、沈淑貞

講師：鄭貴中、陳冠錦、余宏群

兼任助理教授：林國威

兼任講師：劉振華

陸、教學及體育學術研討：

- 一、每學年召開體育教學研討會。
- 二、彙整檢討、修正及公佈各科課程及大一補充教材綱要。
- 三、規劃體育課程及編排課表。
- 四、彙整課程筆試題庫、術科測驗項目及給分量表。
- 五、規劃新開體育課程，審核相關教學內容、方法及評量等。
- 六、爭取研究計畫、參加大專體育學術研討會並發表論文。
- 七、辦理體育運動學術講座。
- 八、參與國際及兩岸跨校教學與訓練觀摩交流之聯盟。

柒、健康體適能測驗：

為了解學生健康體能狀況，激勵學生從事體能鍛鍊，維護本身健康情況，提高生活適應能

力，以本校大學部一年級全體學生及志願參加者進行檢測，並依男、女分別公佈測驗結果及常模。【如附件 2】

捌、校內體育運動競賽：

本學年度舉辦校內各項體育運動競賽如下：【如附件 3、附件 4】

全校運動會（含舞蹈及游泳比賽）、羽球錦標賽、桌球錦標賽、慢速壘球錦標賽、排球錦標賽、籃球錦標賽、網球錦標賽、教職員工羽球錦標賽、教職員工桌球錦標賽、教職員工網球錦標賽及全校師生校園路跑。

玖、校際體育運動競賽：

一、配合辦理、參加年度四中五校聯誼賽。

二、本學年度參加教育部暨大專院校體育總會主辦或承辦之各項運動競賽如下：

1. 大專院校聯賽：男女排球聯賽、男女籃球聯賽、男子棒球聯賽等。
2. 大專院校各項錦標賽：桌球、網球、柔道、跆拳道、羽球、高爾夫球等。
3. 大專院校運動會：田徑、游泳...（比賽項目依主辦學校公布為主）。

三、參加其他各項運動競賽。

拾、運動代表隊組訓與輔導：【如附件 5】

本學年度成立之各項運動代表隊，計有男女籃、排、桌、羽、網球、游泳、田徑、跆拳道、高爾夫球、柔道、男子棒球、攀登等代表隊，並聘定各隊教練人選，代表隊訓練時間及地點，俟新生入學完成組隊後，由活動組協調各隊排定。代表隊須代表本校參加各項運動競賽，為校爭取榮譽。運動代表隊輔導管理辦法另訂之。

拾壹、歡送運動代表隊應屆畢業隊友茶會：

每學年度定期辦理「歡送各項運動代表隊應屆畢業隊友茶會」。會中除頒贈感謝獎牌給應屆畢業隊友外，同時表揚為校爭取榮譽之代表隊選手，呈獻各代表隊年度成果。

拾貳、支援校內單位辦理相關體育活動：

一、配合體育室實施計劃目標，鼓勵全校師生養成規律運動習慣，協助衛生保健組辦理校內各項健康促進課程，提昇自我健康體適能。以達成人人運動，時時運動，處處運動、熱愛運動，進而養成終身規律運動習慣。

二、配合人事室、課外活動組，鼓勵學生參加各種運動社團；除提供必要師資外，亦協助擬辦賽會之籌備與進行，以各種運動社團之定期活動代替課外運動。

拾參、體育教學及運動場地設備：

本校運動場地目前計有：

一、體育館 1 座：分為主、副館二部份；主館為籃球場，亦可供羽球、排球、桌球操作，二樓看台另有室內跑道（雨季訓練區）；副館為排球場，亦可供羽球、網球使用，另設置韻律教室、技擊教室、~~桌球練習場~~、體適能健身教室等。主、副館內均設有男女專用盥洗室。

二、羽球館 1 座（6 面球場）。

三、室內溫水游泳池 1 座（50 公尺）。

四、400 公尺標準 PU 跑道田徑場 1 面。

五、室外籃球場 6 面（器材室旁 2 面、機械館旁 2 面、聖火台後 2 面）。

六、室外排球場 3 面（松苑餐廳旁 2 面、機械館旁 1 面）。

七、視聽教室 4 間（體育室會議室、依仁堂副館三樓、運動器材室二樓、室內游泳池二樓）。

八、網球場 7 面（含網球練習牆 1 面，93 公尺）。

九、人工岩塔 1 座（17 公尺）、抱石場 1 座。

十、簡易棒壘球場（大草坪）。

十一、溜冰場 1 座。

十二、運動器材室 2 間（田徑場司令台旁及羽球館旁）。

十三、中大國民運動中心(一樓：桌球室、SPA，二樓：重訓室)。

以上各項運動場館均安排本室同仁負責協助督導管理。【如附件 6】

拾肆、各項運動場地管理使用與借用辦法：

一、室內游泳池、羽球館、網球場及中大國民運動中心(桌球室、SPA、重訓室)於開放時間內採會員制及收費使用，依仁堂籃、排球場及網球場於非上班時間採會員制及收費使用。

二、國立中央大學運動場地管理細則另訂之。

拾伍、運動場地整建、修繕及器材採購：

一、例行性工作事項：

1. 各項體育運動教學設備、器材採購、維護與更新。
2. 各項運動代表隊訓練設備、器材採購、維護與更新。
3. 各項運動場館照明燈光檢修。
4. 運動場館飲用水濾心器材每月更換及維護(委外廠商)。
5. 各項室外運動場地草皮剪草(事務組協助)、環境清潔維護(委外廠商)。
6. 游泳池及 SPA 水療區水質維護(委外廠商)。
7. 重訓室每月例行檢修(委外廠商)。
8. 攀岩場每年例行檢修(委外廠商)。
9. 游泳池三樓及運動中心一樓緊急發電機每月例行檢修(委外廠商)。

二、運動場地整建、新建及修繕計畫：

1. 中大國民運動中心，第一期工程已竣工啟用，桌球室及重量訓練室空調改善。
2. 依仁堂副館空間改善工程(鋪設木質地板)。
3. 羽球館補照作業及消防改善工程。
4. 羽球館通風口增設活動式百葉窗。
5. 羽球館更換鋁門窗。
6. 棒壘球場休息區活動遮陽傘修繕。
7. 戶外健身區周邊後續修護工程。
8. 攀岩塔年度維修及油漆工程。
9. 田徑場草皮改善工程。
10. 體適能健身教室持續改善設施設備工程。
11. 依仁堂副館 2 樓及 3 樓浴廁改建無障礙設施。
12. 室內游泳池大廳通風設施改善工程。
13. 依仁堂主、副館屋頂樓板漏水、內外女兒牆及排水等整建工程。
14. 建置 RF 體適能全自動檢測系統。
15. 規劃泳池屋頂鋼樑除鏽粉刷、殘障坡道及池底、地面瓷磚修繕。
16. 規劃新建室外籃球場、室外排球場、網球場等薄膜材質屋頂。
17. 簡易棒球場草坪改善工程。
18. 室內游泳池東側，鍋爐間二樓樓板面層防水工程。

拾陸、體育運動行政業務：

本室行政業務劃分為教學組、活動組、場地組等三組，並訂定各組工作業務職掌，推動本室各項業務。【如附件 7】

拾柒、本計劃經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

110 學年度第一學期體育課程時間表

110.09

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	08:00	瑜珈術 A 沈淑鳳	瑜珈術 B 沈淑鳳 排球入門 B 陳政達 羽球入門 B 黃相璋 運動養生術 姚承義	瑜珈術 C 沈淑鳳 羽球入門 D 黃相璋 太極拳 姚承義	瑜珈術 D 沈淑鳳 排球入門 D 陳政達	
2	09:50			機械 B、工學院學士班單號 F 余宏群 中文、工學院學士班雙號 J 林國威	生科、理院學士班雙號 P 姚承義 化學、理院學士班單號 O 邱文聲	機械 A M 劉振華 機械 C N 林國威
3	10:00	高爾夫入門 陳政達 傳統武術入門 姚承義	週會時間	桌球入門 C 吳文郁 體適能健走 沈淑鳳 羽球入門 E 楊熾增 網球入門 B 黃相璋 健身運動 B 邱文聲	拉丁有氧 B 沈淑貞 羽球入門 F 楊熾增 防身術 B 姚承義 健身運動 C 邱文聲 桌球入門 D 吳文郁	柔道 劉振華 排球入門 E 鄭貴中 羽球入門 H 黃相璋 網球入門 F 張哲千
4	11:50	資工 A A 沈淑鳳 資工 B H 黃相璋		英文 K 陳政達	資管 A T 余宏群 土木 A R 沈淑鳳	化材 3 林國威 土木 B X 吳文郁
5	13:00	排球入門 A 鄭貴中 羽球入門 A 黃相璋 籃球入門 A 陳冠錦	桌球入門 A 吳文郁 健身運動 A 邱文聲 有氧舞蹈 沈淑貞 防身術 A 余宏群 排球入門 C 陳政達	拉丁有氧 A 沈淑貞 網球入門 C 陳政達 游泳概論 鄭貴中 籃球入門 D 陳冠錦	爵士舞 B 沈淑貞 桌球入門 E 吳文郁 羽球入門 G 張哲千 健身運動 D 鄭貴中	保齡球概論 A 余宏群 健身運動 E 鄭貴中 羽球入門 I 楊熾增
6	14:50	財金 經濟 B 姚承義 C 陳政達	資管 B、資電學院學士班單號 G 陳冠錦 通訊、資電學院學士班雙號 Q 張哲千		地科 S 陳冠錦	法文、文學院學士班 Y 黃相璋 數學 B Z 吳文郁
7	15:00	爵士舞 A 沈淑貞 籃球入門 B 陳冠錦	桌球入門 B 吳文郁 網球入門 A 張哲千 羽球入門 C 楊熾增 定向運動 余宏群 籃球入門 C 陳冠錦	籃球入門 E 陳冠錦 網球入門 D 張哲千 慢速壘球 邱文聲	網球入門 E 張哲千	保齡球概論 B 余宏群
8	16:50	物理 數學 A L 邱文聲 W 鄭貴中	客家 4 邱文聲 光電、理院學士班 I 沈淑貞	電機 A U 余宏群 電機 B V 沈淑貞	企管 A D 鄭貴中 企管 B E 楊熾增	大氣、生醫 1 楊熾增 太空、地科院學士班 2 張哲千
9	17:00		適應體育 楊熾增			
10	18:50					
		興趣 8 大一 6	興趣 15 大一 4	興趣 15 大一 5	興趣 12 大一 7	興趣 8 大一 8

◎興趣選項共 58 班、大一體育共 30 班：計開：88 班

籃入-5、排入-5、羽入-9、網入-6、桌入-5、慢壘-1、高爾夫球-1、保齡球概論-2、游泳概論-1、瑜珈術-4
 有氧-1、爵士-2、拉丁-2、柔道-1、防身術-2、健身運動-5、體適能健走-1、運動養生術-1、太極拳-1
 傳統武術入門-1、定向運動-1、適應體育-1

◎專任教師鐘點統計：

姚：12 楊：14 大沈：14 大陳：14 張：14 吳：14 黃：14 邱：14 小沈：14 鄭：14 小陳：14 余：14 計：166 小時

◎兼任教師鐘點統計：

林：6 劉：4 ---計：10 小時 合計總授課時數 176 小時

姚(6):專 4-2 楊(7):專 4-2-1 大沈(7):專 5-2 大陳(7):專 5-2 張(7):專 5-2 吳(7):專 5-2

黃(7):專 5-2 邱(7):4-3 小沈(7):專 5-2 鄭(7):專 5-2 小陳(7):專 5-2 余(7):專 4-3

林(3):-3 劉(2):專 1-1 興趣選項 58 班 大一體育 30 班 合計 88 班

國立中央大學 110 學年度學生健康體適能測驗實施辦法

一、宗旨：

- (一) 為瞭解學生健康體能狀況。
- (二) 激勵學生從事體能鍛練，培養終身運動習慣。
- (三) 提高學生生活適應能力。

二、測驗對象：

- (一) 本校大學部一年級全體男、女生。
- (二) 本活動鼓勵並歡迎對極欲瞭解本身體能狀況之志願參加者。

三、測驗時間：

各班男女生利用體育課實施測驗。

四、測驗地點：

本校田徑場及體育館

五、實施日期：（共兩週實施，遇雨則順延一週。）

- (一) 前測：110年9月27日至110年10月15日（第三~五週）
- (二) 後測：110年12月20日至110年12月24日（第十五週）

六、測驗項目：

- (一) 男生：身體質量指數（身高、體重）、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、1600公尺跑走。
- (二) 女生：身體質量指數（身高、體重）、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、800公尺跑走。

七、一般規定：

- (一) 受試者於測驗時應著運動服及運動鞋，不得穿釘鞋。
- (二) 因病無法受測者，於測驗當天攜病假證明至測驗場地請假。
- (三) 無故未到的測驗者以曠課論，並得於規定時間補行測驗。
- (四) 請受試者詳閱測驗手冊內容，並預作練習。

八、獎勵：

各單項前測測驗結果男生獲前15名，女生獲前10名者，發給獎狀以資鼓勵。

九、其他：

本辦法經體育室室務會議通過後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度第一學期校內各項競賽時間表

競賽項目名稱	比賽日期	報名截止日期	抽籤日期	比賽地點
全校運動大會	<u>110</u> 年 11 月 <u>15-18</u> 日 〔星期一至四〕	<u>110</u> 年 10 月 15 日 〔星期五〕 17:00 止 選手證於 <u>10 月 22 日</u> 前繳回體育室認證	舞蹈比賽抽籤 <u>10 月 19 日</u> 〔星期二〕 上午 10:10 拔河抽籤: <u>10 月 19 日</u> 〔星期二〕 上午 10:20 體育室會議室	田徑場
羽球錦標賽	<u>110</u> 年 12 月 13 日 〔星期一〕起	<u>110</u> 年 12 月 3 日 〔星期五〕 17:00 止	<u>110</u> 年 12 月 8 日 〔星期三〕 上午 12:00	羽球館
桌球錦標賽	<u>110</u> 年 12 月 13 日 〔星期一〕起	<u>110</u> 年 12 月 3 日 〔星期五〕 17:00 止	<u>110</u> 年 12 月 8 日 〔星期三〕 上午 12:00	依仁堂 (主館)
教職員工 羽球錦標賽	<u>110</u> 年 12 月 13 日 〔星期一〕起	<u>110</u> 年 12 月 3 日 〔星期五〕 17:00 止	另行公布	羽球館
教職員工 桌球錦標賽	<u>110</u> 年 12 月 13 日 〔星期一〕起	<u>110</u> 年 12 月 3 日 〔星期五〕 17:00 止	另行公布	依仁堂 (主館)
全校師生 校園路跑	<u>110</u> 年 12 月 7 日 〔星期二〕 10:00 舉行	教職： <u>110</u> 年 11 月 26 日 學生：現場領取號碼 布，即可參賽		田徑場

- 1.各錦標賽抽籤於依仁堂會議室舉行；未到單位由體育室代抽，不得異議。
各單項若有更動，將於體育室網頁公告。
- 2.若因特殊情狀況必要，賽制亦作相對調整。

國立中央大學 110 學年度全校運動會競賽規程

- 一、宗旨：為倡導本校運動風氣，促進師生身心健康，培養學生自治能力，發揮團隊精神，特舉辦全校運動會。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：田徑場。
- 四、比賽時間：
- (一) 游泳比賽：中華民國110年11月15日(星期一)下午18:00。
 - (二) 舞蹈大賽：中華民國110年11月16日(星期二)下午19:00。
 - (三) 田徑競賽、趣味競賽：中華民國110年11月17日至18日(星期三至星期四)。
- 五、參加單位：
- (一) 學生：男、女生均以系、所為單位。~~各單位可報名若干隊，不同獨立所可聯合組隊。惟隊員不能跨性別組隊。~~
 - (二) 研究所學生報名則以院為單位。
 - (三) 教職員工：本校教職員工以系、所或院為單位，不同獨立所、中心及行政單位可聯合組隊。
 - (四) 外籍學生亦可組「國際學生」隊為一單位。
 - (五) 每位參賽人員，僅能報名參加一個單位。
- 六、參賽資格：
- (一) 學生：凡本校學生110學年度上學期完成註冊在學學生。
 - (二) 教職員工：本校教職員工(含本校退休教職員工)及專任助理(持有校發之服務証者)均可報名參加。
- 七、錦標類別：
- (一) 男生田徑錦標。
 - (二) 女生田徑錦標。
 - (三) 男生趣味競賽錦標。
 - (四) 女生趣味競賽錦標。
 - (五) 男生拔河錦標。
 - (六) 女生拔河錦標。
 - (七) 舞蹈錦標。
 - (八) 游泳錦標。
 - (九) 大會精神總錦標。
 - (十) 大會總錦標。
- 八、競賽項目：
- (一) 田徑：分成男生組、女生組、教職員組等三組。
 - 1. 男生組：
 - (1) 田賽：跳遠、跳高、三級跳遠、鉛球、鐵餅、標槍壘球擲遠。
 - (2) 徑賽：一百公尺、二百公尺、四百公尺、八百公尺、一千五百公尺、五千公尺、四百公尺接力、一千六百公尺接力、三千二百公尺大隊接力。
 - 2. 女生組：
 - (1) 田賽：跳遠、跳高、壘球擲遠、鉛球。
 - (2) 徑賽：一百公尺、二百公尺、四百公尺、八百公尺、一千五百公尺、四百公尺接力、一千六百公尺大隊接力。
 - 3. 混合組：徑賽：四百公尺接力(2男2女)。
 - 4. 教職員組：徑賽：男子一千五百公尺(45歲以上組、45歲以下組)、女子八百公尺(45歲以上組、45歲以下組)、800公尺團隊接力。
 - (二) 趣味競賽：分成男生組、女生組、教職員組等三組。
 - 1. 男生組：負重接力、兩人兩腳、滾輪胎、同舟共濟、袋鼠跳、一分耕耘一分收穫、擲筊。
 - 2. 女生組：負重接力、兩人兩腳、滾輪胎、同舟共濟、袋鼠跳、一分耕耘一分收穫、擲筊。
 - 3. 教職員組：兩人兩腳、滾輪胎、同舟共濟、~~袋鼠跳~~一分耕耘一分收穫、擲筊、請問跑幾圈。

(三)舞蹈比賽：不分組。

(四)拔河比賽：分成男生組、女生組、教職員組等三組。

(五)游泳比賽：分成男生組、女生組等二組。

1.男生組：50公尺自由式、50公尺蛙式、50公尺仰式、50公尺蝶式、600公尺接力。

2.女生組：50公尺自由式、50公尺蛙式、50公尺仰式、50公尺蝶式、400公尺接力。

3.混合組：400公尺接力(4男4女)。

九、報名截止日期：即日起至110年10月15日(星期五)下午17:00止。

十、報名地點：體育室辦公室。

十一、報名辦法：

(一)體育室統一製發報名表，各單位以正楷填寫並經單位主管簽章後，影印自留一份，正本交體育室辦理報名，同時本室將發給空白選手證，由各單位負責人帶回製作及黏貼照片(字跡務求工整、照片清晰、確實勾選參賽項目)。選手證製作完成後，請於指定時間內(10月22日)繳回體育室，由本室作最後資料認定，加蓋戳章及護貝，於領隊會議時發給各單位。

(二)田徑男女各項競賽，每一單位每項報名以三人為限，接力項目以一隊為限，每人最多參加二項(接力不在此限)。

(三)拔河每單位限報名乙隊，男生組每隊可報名35人，限30人參賽；女生組每隊可報名30人，限25人參賽；教職員工組每隊可報名30人，限25人參賽(男20人、女5人)。

(四)趣味競賽每項每單位限報名乙隊。

(五)舞蹈比賽每單位限報名乙隊，每隊可報名30人，限10-25人參賽。

(六)游泳男女各項競賽，每一單位每項報名以三人為限，接力項目以一隊為限，每人最多參加二項(接力不在此限，但接力項目個人僅能參加一項)。

十二、錦標計分法：

(一)田徑錦標計分方式：

1.田徑各項目，每單位取成績最優前二人來計算成績，如該單位參賽人數不足二人時，則該項目不予計分。

2.徑賽項目以同單位二人所跑之成績相加，秒數少者佔先；田賽項目以同單位二人所投擲或跳躍之成績相加，遠度或高度多者佔先。

3.各項目均以預賽成績為計分依據(徑賽接力項目仍以決賽成績作為計算，田賽各項目以全過程中最優成績為計分依據)，決賽的名次僅供個人頒發獎牌的依據，不作為田徑錦標計分。

4.各項目取兩人相加成績最優前八名，按九、七、六、五、四、三、二、一給分，徑賽接力及大隊接力加倍計分。

5.混合組計分方式為，將積分平均分給該單位男、女生組。

(二)趣味競賽各項競賽均錄取成績最優前八名，按九、七、六、五、四、三、二、一給分。

(三)拔河比賽最優前四名，分別給予九、七、六、五；其後四名均給予四分，再後八名均給予二分；其餘參賽各隊均給予一分。拔河比賽得分併入總錦標得分時應加倍計分。

(四)舞蹈比賽成績一至四名，分別給予九、七、六、五分；五至八名均給予四分，九至十二名均給予二分；其餘參賽各隊均給予一分。舞蹈比賽得分併入總錦標得分時應加倍計分。

(五)游泳錦標計分方式：

1.游泳各項目，每單位取成績最優前二人來計算成績，如該單位參賽人數不足二人時，則該項目不予計分。

2.個人項目以同單位二人所游之成績相加，秒數少者佔先。

3.各項目取兩人相加成績最優前八名，按九、七、六、五、四、三、二、一給分，游泳接力比賽得分併入總錦標得分時應加倍計分。

4.混合組計分方式為，將積分平均分給該單位男、女生組。

- (六) 各項錦標均錄取得分最高前四名，分別依序為各該項錦標之冠、亞、季、殿軍。
- (七) 田徑或趣味競賽錦標中有二單位以上得分相等時，以各單位在該項錦標中所得第一名之多寡判別之。倘若所得第一數亦相等時，以所得第二名多寡判別之，餘類推。
- (八) 各項錦標所得總分最高之單位，獲頒大會總錦標。

十三、競賽規則：

- (一) 田徑比賽採中華民國田徑協會審定之最新田徑規則。
- (二) 趣味競賽規則參閱各項趣味競賽辦法，參加者一律穿著平底膠鞋，足、棒球及田徑等釘鞋均不得穿著，比賽器材由大會準備。
- (三) 拔河競賽規則，請參閱拔河比賽辦法。
- (四) 舞蹈比賽競賽規則，請參閱舞蹈比賽比賽辦法。
- (五) 教職員工組趣味競賽，請參閱教職員工組各項比賽辦法。
- (六) 田徑各項目（含教職員工）報名僅六隊/人（含）以下時，拔河及趣味競賽各項目報名僅三隊（含）以下時，則該項目不舉行比賽。
- (七) 趣味競賽及拔河同場比賽不得換人。其他任何團體項目每人不得重覆出賽，違者取消該項成績。
- (八) 拔河比賽報名隊數超過八隊時，則提前舉行會前賽，比賽時間由大會排定後，通知參賽各隊。
- (九) 參加趣味競賽、拔河、游泳及舞蹈比賽，未經大會註冊之選手，不准出場比賽，如經檢舉屬實取消比賽資格及所獲之成績（名次）。
- (十) 選手出場參賽，學生必須攜帶大會製發之選手證；教職員工攜帶服務證，以備查驗。
- (十一) 有關運動員資格，應於比賽前提出，賽後不予受理。
- (十二) 游泳比賽競賽規則，請參閱游泳比賽比賽辦法。

十四、獎勵：

- (一) 田徑個人項目錄取最優前六名，頒發獎狀乙紙，前三名另頒發獎牌乙面。
 - (二) 趣味競賽、大隊接力項目視報名隊伍（13隊以上，錄取前六名；6~12隊錄取前四名）頒發獎品。
 - (三) 田徑、趣味競賽、拔河、舞蹈及游泳錦標錄取最優前四名，頒發獎盃乙座。
 - (四) 設大會精神錦標乙名，頒發獎盃乙座。（實施辦法另訂）
 - (五) 設大會總錦標乙名，頒發獎盃乙座，獲獎單位可持有該獎盃一年並於次年繳回，連續獲大會總錦標三年將可永久保存獎盃。
 - (六) 增設進步獎三名，依各系今年總積分與去年總積分比較，進步分數最多之前三名，頒發獎盃乙座。
 - (七) 增設舞蹈比賽最佳服裝獎、最佳鏡頭獎、最佳人緣獎並頒發獎品。
 - (八) 舞蹈比賽全程完成隊伍，給予服裝補助費2,000元/隊，限購於比賽服裝或服裝租用費。
- 十五、申訴：凡有關競賽場上所發生的問題，各單位應於該項比賽結束後，成績公布後一小時內，以書面陳述事件並經領隊簽章後，併同保證金新台幣1,000元送交大會審判委員會開會決定之，其裁決為終決。申訴成立時保證金退還，否則由大會沒收。

十六、附則：

- (一) 凡比賽發生規則或本規程內無明文規定之問題，則由審判委員會開會決定之，其裁決為終決。
- (二) 選手受傷，遞補選手若未經報名「該項」競賽之選手，不得下場比賽。
- (三) 徑賽決賽棄權之隊伍，取消預賽所獲得之積分。

十七、本規程經體育室室務會議通過，報請110學年度全校運動會籌備委員會審議後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度全校運動會

各項趣味競賽、拔河、舞蹈及游泳比賽辦法

學生組

壹、趣味競賽

一、比賽名稱：負重接力

- (一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：分男、女生兩組，每組可報名16人，參賽12人。
- (三) 比賽地點：田徑場。
- (四) 競賽辦法：
 1. 男生：12人，每人負重15公斤之沙袋跑50公尺，共600公尺。
 2. 女生：12人，每人負重10公斤之沙袋跑50公尺，共600公尺。
 3. 必須於各接力區內完成沙袋傳接。
 4. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
 5. 採計時決賽。

二、比賽名稱：兩人兩腳

- (一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：分男、女生兩組，每組可報名16人，參賽12人。
- (三) 比賽地點：田徑場。
- (四) 競賽辦法：
 1. 每隊12人分六組，每組跑50公尺，共300公尺。
 2. 兩人背對背靠近緊貼，約在兩腳踝關節處綁緊。若腳繩脫落，須在脫落原點綁緊後繼續賽程，維持計時。
 3. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
 4. 採計時決賽。

三、比賽名稱：滾輪胎

- (一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：分男、女生兩組，每組可報名16人，參賽12人。
- (三) 比賽地點：田徑場。
- (四) 競賽辦法：
 1. 在自己的跑道上，以手推送輪胎滾地前進。
 2. 輪胎滾動方向不得改變，且需由左至右（或由右至左繞過折返點）。
 3. 接力時須在接力區完成交接；輪胎與選手同時到達，最後一棒亦須輪胎與選手同時抵達終點。
 4. 下場比賽12人，每人跑50公尺，共600公尺。
 5. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
 6. 採計時決賽。

☆如未依規定違反者每組加計20秒：

 1. 未在自己的跑道上運送輪胎，而影響別組比賽之進行。
 2. 未在接力區交接或是輪胎與參賽者未同時抵達。
 3. 輪胎滾動方向改變，以直進直退的方式通過折返點。

四、比賽名稱：同舟共濟

- (一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：分男、女生兩組，每組可報名20人，參賽16人。
- (三) 比賽地點：田徑場。

(四) 競賽辦法：

1. 參賽者4人一組，共四組接力，每組跑30公尺，以木屐接力交接方式進行。
2. 四人共同穿一付木屐，成平行同時前進。
3. 木屐必須全部進入接力區內線內始得交接。
4. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
5. 採計時決賽。

五、比賽名稱：袋鼠跳

(一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

(二) 比賽人數：分男、女生兩組，每組可報名16人，參賽12人。

(三) 比賽地點：田徑場。

(四) 競賽辦法：

1. 參賽12人，2人一組，共分成六組，以接力方式進行。
2. 三人站入特製的布袋內，同時跳躍前進。
3. 比賽距離男、女生均為24公尺。
4. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
5. 採計時決賽。

六、比賽名稱：一分耕耘一分收穫

(一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

(二) 比賽人數：分男、女生兩組，每組可報名12人，參賽8人。

(三) 比賽地點：田徑場。

(四) 競賽辦法：

1. 參賽8人，以接力方式進行。
2. 比賽距離為30公尺（來回）。15公尺內置放十個飛盤。
3. 參賽者將毬子（共十個）依序置入盤子內（毬子須直豎），通過折返點後，再依序收回，交給下一位選手。
4. 毬子未直立或未置入飛盤內，得以回頭將其扶起或置入飛盤。
5. 未依規定完成比賽者，採累計增加計秒，每次20秒。
6. 採計時決賽。

☆如未依規定違反者每組加計20秒：

1. 毬子未置入飛盤內或未直豎。
2. 置入&回收毬子時，一手抓起2個以上毬子。
3. 違規者採累計增加計秒，每次20秒。
4. 未在各接力區內完成傳接。

七、比賽名稱：擲筊

(一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

(二) 比賽人數：分男、女生兩組，每組可報名8-12人，參賽8人。

(三) 比賽地點：田徑場。

(四) 競賽辦法：

1. 參賽8人，以接力方式進行，每人跑50公尺。
2. 在大會安排的跑道上，跑至折返點，並擲出聖杯(1正1反)完成後，才能通過折返點，接力給下一位。
3. 跑至折返點前，若一直無法擲出聖杯(1正1反)，則在累積完成5次擲杯次數後，一樣可以通過折返點。
4. 接力時須在接力區完成交接；亦前位選手須進入接力區並將擲筊器具交給下一位選手，方算完成接力並出發。
5. 未依規定完成比賽者，採累計增加計秒，每次20秒。

6.採計時決賽。

貳、拔河比賽

一、參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

二、比賽人數：男生組可報名35人，參賽30人；女生組可報名30人，參賽25人。

三、比賽地點：田徑場。

四、抽籤時間：110年10月19日(星期二上午10：20於體育室會議室)

五、競賽辦法：

(一) 中線至A隊、B隊各為1.5公尺(決勝區共3公尺)。

(二) 每場勝負採三戰兩勝制，競賽隊伍之任一方將中心標識拉至1.5公尺決勝線即判定勝負。選擇場地均以猜拳方式決定。

(三) 若60秒內未能分出勝負，則以中心標識距拉近之一方為勝。

(四) 一律穿著平底膠鞋，足、棒球及田徑等釘鞋均不得穿著，違者取消該隊成績。

(五) 同一場比賽參賽者不得替換。

(六) 非下場隊員不能干擾或影響比賽公平行為，違者取消該隊成績。

(七) 其他相關規定，請參閱全校運動會競賽規程第十三條(競賽規則)各項規定。

(八) 比賽進行當中，若任何一方刻意做出犯規動作(如坐姿、捲繩、擺繩)，經裁判警告未予改進，裁判有權判定另一方獲勝。

參、罰則

一、舉凡規則內記載之參賽規定，若有違反每次以總秒數加20秒，且判罰次數無上限。

二、未詳載之違規動作或行為，以賽前說明及比賽規定為準。並以裁判長、裁判員現場之判定予以判罰。(如侵入他隊比賽場地而影響他隊比賽進行、隊員有冒名頂替情形...。)

肆、舞蹈比賽

一、參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

二、比賽人數：報名人數30人，參賽人數10-25人；增加或減少一人，扣總分一分，以此類推。隊員不得跨隊參加比賽，如經檢舉屬實取消比賽資格及所獲之成績(名次)。

三、比賽時間：110年11月16日(星期二)晚上19:00

四、比賽地點：依仁堂(主館)

五、抽籤時間：110年10月19日(星期二上午10：10於體育室會議室)

六、競賽辦法：

(一) 參賽隊伍盡情發揮創意，街舞、爵士舞、現代舞、踢踏舞...等，舞蹈形式不限。

(二) 評分標準：

舞蹈創意 30% 舞蹈技巧 30% 團體默契 20% 服裝造型 20%。

(三) 比賽時間：每隊比賽時間限定為4-6分鐘，未達或超過者以10秒為扣分單位，每單位扣總分1分，第7分鐘音樂強制切掉。

七、注意事項：

(一) 請參賽者自行準備音樂並符合播放器之檔案格式，最遲於比賽當天報到時繳交音樂，並請自備備用音樂。

(二) 抽籤及比賽時間，大會不另行通知，請各參賽隊伍依抽籤後出賽順位，於指定時間及位置就位。抽籤未出席單位由承辦單位代為抽籤，不得有異議。

伍、游泳比賽

一、參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

二、比賽人數：個人項目每一單位每項報名以三人為限，每人至多只能報名兩項(接力不在此限，但接力項目個人僅能參加一項)。接力項目男生組可報名16人，參賽12人；女生組可報名12人，參賽8人；混合組可報名12人，參賽8人(4男4女)。

三、比賽地點：游泳池

四、比賽時間：110年11月15日(星期一晚上18:00於游泳池)

五、競賽辦法：

(一) 比賽分組：

男子組—50公尺自由式、50公尺蛙式、50公尺仰式、50公尺蝶式、600公尺接力(12人參賽，每人50公尺)。

女子組—50公尺自由式、50公尺蛙式、50公尺仰式、50公尺蝶式、400公尺接力(8人參賽，每人50公尺)。

混合組—400公尺接力(4男4女，每人50公尺)。

(二) 比賽制度：比賽均採計時決賽。團體接力泳姿不限，途中不得碰觸或拉扯水道繩，否則取消比賽資格。

(三) 一般規定：

1.參加者一律穿著泳裝，比賽器材由大會準備。

2.未報名之運動員不得出場比賽，否則取消比賽資格及成績(名次)。

3.各組報名僅三隊(含)以下時則不舉行比賽。

4.報名時請各隊提交參考成績，以利安排組別及道次。

(四) 接力賽相關規定：

1.出發方式：以蹬牆方式出發，第一棒亦不得跳水。

2.接力方式：前一位選手完成賽程觸牆後，下一位方能出發。

3.接力賽泳姿不限，惟個人參賽時需全程同一泳姿完成，中途不得換動作。

4.選手可原地站立休息，或依靠水道繩，但不得向前行走。

5.接力順序：凡報名選手皆可參賽，接棒順序自行安排。但同一選手不能重複出賽。

六、競賽規則：其餘未規定事項採中華民國游泳協會公布之最新游泳競賽規則。

教職員工組

壹、趣味競賽

一、比賽名稱：滾輪胎

- (一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：每隊可報名10人，參賽6人，不可重複參賽（不限男女）。
- (三) 比賽地點：田徑場。
- (四) 競賽辦法：
 1. 在自己的跑道上，以手推送輪胎滾地前進。
 2. 輪胎滾動方向不得改變，且需由左至右（或由右至左繞過折返點）。
 3. 接力時須在接力區完成交接，輪胎與選手同時到達，最後一棒亦須輪胎與選手同時抵達終點。
 4. 下場比賽6人，每人跑50公尺，共300公尺。
 5. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
 6. 採計時決賽。

☆：如未依規定違反者每組加計20秒：

1. 未在自己的跑道上運送輪胎，而影響別組比賽之進行。
2. 未在接力區交接或是輪胎與參賽者未同時抵達。
3. 輪胎滾動方向改變，以直進直退的方式通過折返點。

二、比賽名稱：同舟共濟

- (一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：每隊可報名16人，參賽12人，不可重複參賽（不限男女）。
- (三) 比賽地點：田徑場。
- (四) 競賽辦法：
 1. 參賽者4人一組，共三組接力，每組跑30公尺（來回），以木屐接力方式進行。
 2. 四人共同穿一付木屐，成平行同時前進。
 3. 木屐必須全部進入接力區內線內始得交接。
 4. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
 5. 採計時決賽。

三、比賽名稱：兩人兩腳

- (一) 參加資格：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：每隊可報名10人，參賽6人，不可重複參賽（不限男女）。
- (三) 比賽地點：田徑場。
- (四) 競賽辦法：
 1. 參賽6人分三組，每組跑50公尺，共150公尺，以接力方式進行。
 2. 兩人背對背靠近緊貼，約在兩腳踝關節處綁緊，若綁腳繩脫落，須在脫落原點綁緊後繼續賽程，時間照計。
 3. 未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
 4. 採計時決賽。

四、比賽名稱：一分耕耘一分收穫

- (一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。
- (二) 比賽人數：每組可報名10人，參賽6人。
- (三) 比賽地點：田徑場。
- (四) 競賽辦法：
 1. 參賽6人，以接力方式進行。
 2. 比賽距離為30公尺（來回）。15公尺內置放十個飛盤。

- 3.參賽者將毬子（共十個）依序置入盤子內（毬子須直豎），通過折返點後，再依序收回，交給下一位選手。
- 4.毬子未直立或未置入飛盤內，得以回頭將其扶起或置入飛盤。
- 5.未依規定完成比賽者，採累計增加計秒，每次20秒。
- 6.採計時決賽。

☆如未依規定違反者每組加計20秒：

- 1.毬子未置入飛盤內或未直豎。
- 2.置入&回收毬子時，一手抓起2個以上毬子。
- 3.未在各接力區內完成傳接。

五、比賽名稱：請問跑幾圈

(一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

(二) 比賽人數：每隊可報名12人，參賽8人。

(三) 比賽地點：田徑場。

(四) 競賽辦法：

- 1.參加者在自己的跑道上至折返點前，以站姿方式將骰子拋過頭方式，決定點數。
- 2.點數1點，則繞著交通錐外圍呼拉圈跑一圈後，返回起點將骰子交給下一位參賽者；點數2點，則繞著交通錐外圍呼拉圈跑二圈後，返回起點將骰子交給下一位參賽者；以此列推。
- 3.各隊進行方向不得改變，一律由左至右完成競賽。
- 4.接力時須在接力區完成交接，骰子與選手同時到達，方可完成接力，最後一棒亦須骰子與選手同時抵達終點。
- 5.下場比賽8人，每人跑50公尺，共400公尺。
- 6.未依規定完成比賽者，每組加計20秒。
- 7.採計時決賽。

☆如未依規定違反者每組加計20秒：

- 1.未在自己的跑道上進行比賽，影響別組比賽之進行。
- 2.未在接力區交接或是骰子與參賽者未同時抵達，例如拋接骰子。
- 3.未完成與點數相同之圈數。

六、比賽名稱：擲筊

(一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

(二) 比賽人數：每組可報名8-12人，參賽8人。

(三) 比賽地點：田徑場。

(四) 競賽辦法：

- 1.參賽8人，以接力方式進行，每人跑50公尺。
- 2.在大會安排的跑道上，跑至折返點，並擲出聖杯(1正1反)完成後，才能通過折返點，接力給下一位。
- 3.跑至折返點前，若一直無法擲出聖杯(1正1反)，則在累積完成5次擲杯次數後，一樣可以通過折返點。
- 4.接力時須在接力區完成交接；亦前位選手須進入接力區並將擲筊器具交給下一位選手，方算完成接力並出發。
- 5.未依規定完成比賽者，採累計增加計秒，每次20秒。
- 6.採計時決賽。

七、比賽名稱：800公尺團隊接力

(一) 參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

(二) 參加人數：每隊可報名12人，參賽8人（其中男6人、女2人），不可重複參賽。

(三) 比賽地點：田徑場。

(四) 競賽辦法：每人跑100公尺，以接力方式進行，每隊共8人參賽（男6人、女2人），全程共800公尺。

貳、拔河比賽

一、參加單位：同全校運動會競賽規程第五條規定。

二、比賽人數：每隊可報名30人，參賽25人（其中男20人、女5人）。

三、比賽地點：田徑場。

四、競賽辦法：

(一) 中線至A隊、B隊各為1.5公尺（決勝區共3公尺）。

(二) 每場勝負採三戰兩勝制，競賽隊伍之任一方將中心標識拉至1.5公尺決勝線即判定勝負。選擇場地均以猜拳方式決定。

(三) 若60秒內未能分出勝負，則以中心標識距拉近之一方為勝。

(四) 一律穿著平底膠鞋，足、棒球及田徑等釘鞋均不得穿著，違者取消該隊成績。

(五) 同一場比賽參賽者不得替換。

(六) 非下場隊員不能干擾或影響比賽公平行為，違者取消該隊成績。

(七) 其他相關規定，請參閱全校運動會競賽規程第十三條（競賽規則）各項規定。

(八) 比賽進行當中，若任何一方刻意做出犯規動作（如坐姿、捲繩、擺繩），經裁判警告未予改進，裁判有權判定另一方獲勝。

參、罰則

一、舉凡規則內記載之參賽規定，若有違反每次以總秒數加20秒，且判罰次數無上限。

二、未詳載之違規動作或行為，以賽前說明及比賽規定為準。並以裁判長、裁判員現場之判定予以判罰。（如侵入他隊比賽場地而影響他隊比賽進行、隊員有冒名頂替情形...。）

國立中央大學 110 學年度羽球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡本校羽球運動風氣，鍛鍊強健體魄，促進身心健康，充實休閒生活，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校羽球館。
- 四、比賽時間：中華民國 110 年 12 月 13 日（星期一）起。
- 五、參賽資格：凡本校學生 110 學年度 上學期完成註冊在學學生，始可報名參加。
- 六、報名及抽籤時間：
 - （一）日期
 - 1.報名：自即日起至 110 年 12 月 3 日（星期五）下午 17：00 止。
 - 2.抽籤：110 年 12 月 8 日（星期三）上午 12：00（不另行通知）。
 - （二）地點：體育室辦公室。
 - （三）手續：按體育室發給之報名表填寫清楚後送體育室。
- 七、競賽組別：
 - （一）男生團體組
 - （二）女生團體組
- 八、競賽單位：
 - （一）男、女生均以系（所）或獨立所為單位，各單位報名以一隊為限。
 - （二）男生團體組每單位可報名七至十人，女生團體組每單位可報名四至七人。
- 九、比賽制度：
 - （一）各組報名二隊（含）以下，則不舉行比賽。
 - （二）各組報名三隊（含）以上，五隊（含）以下，採單循環制。
 - （三）各組報名六隊（含）以上，採混合制，先循環再單淘汰制。
- 十、競賽辦法：
 - （一）男生團體組採五點制（單、單、雙、雙、單），單、雙打球員不得重複。
 - （二）女生團體組採三點制（單、雙、單），單、雙打球員不得重複。
 - （三）比賽各點中不得輪空排點，否則以棄權論。
 - （四）男生每場比賽先勝三點，女生每場比賽先勝二點，由裁判判定獲勝後，其餘之點不再繼續比賽。
 - （五）男生團體組比賽若人數不足，女生可報名參賽，但不得同時報名參加女生組與男生組二組比賽。女生團體組比賽若人數不足，則不能以男生報名參加。
 - （六）每點比賽均採一局三十一分制。
- 十一、競賽規則：採中華民國羽球協會公佈之最新羽球規則。
- 十二、競賽規定：
 - （一）未經報名之運動員不准出場比賽，否則取消比賽資格及所獲之成績（名次）。
 - （二）比賽隊伍或運動員應提前三十分鐘到場，並準時出場參加比賽，逾時十分鐘未出場者，以棄權論。
 - （三）運動員應確實遵守規則及有關規定，服從裁判，遇特殊情形或未明文規定者，應接受裁判或會場管理人員之指導。
- 十三、獎勵：
 - （一）各組報名七隊（含）以下，錄取前三名頒發獎狀。
 - （二）各組報名八至十七隊（含），錄取前四名頒發獎狀。
 - （三）各組報名十八隊以上（含），錄取前六名頒發獎狀。
 - （四）若連續三年獲得冠軍，另頒發榮譽冠軍獎座。
- 十四、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度桌球錦標賽競賽規程

一、宗旨：為提倡本校桌球運動風氣，鍛練強健體魄，促進身心健康，充實休閒生活，特舉辦本比賽。

二、主辦單位：體育室。

三、比賽地點：本校依仁堂。

四、比賽時間：中華民國 110 年 12 月 13 日（星期一）起。

五、參賽資格：凡本校學生 110 學年度上學期完成註冊在學學生，始可報名參加。

六、報名及抽籤時間：

（一）日期：

1.報名：即日起至 110 年 12 月 3 日（星期五）下午 17：00 止。

2.抽籤：110 年 12 月 8 日（星期三）上午 12：00（不另行通知）。

（二）地點：體育室辦公室。

（三）手續：按體育室發給之報名表填寫清楚後送體育室。

七、競賽組別：

（一）男生團體組

（二）女生團體組

八、競賽單位：

（一）男、女生均以系（所）或獨立所為單位，各單位報名以一隊為限。

（二）男生團體組每單位可報名七至十人，女生團體組每單位可報名四至七人。

九、比賽制度：

（一）各組報名二隊（含）以下，則不舉行比賽。

（二）各組報名三隊（含）以上，五隊（含）以下，採單循環制。

（三）各組報名六隊（含）以上，採混合制，先循環再單淘汰制。

十、競賽辦法：

（一）男生團體組採五點制（單、雙、單、雙、單），單、雙打球員不得重複。

（二）女生團體組採三點制（單、雙、單），單、雙打球員不得重複。

（三）男生團體組比賽若人數不足，女生可報名參賽，但不得同時報名參加女生組與男生組二組比賽。女生團體組比賽若人數不足，則不能以男生報名參加。

（四）比賽各點中不得輪空排點或棄點，否則之後各點以棄權論。

（五）男生每場比賽先勝三點，女生每場比賽先勝二點，由裁判判定獲勝後，其餘之點不再繼續比賽。

（六）每點比賽均採五局三勝十一分制。

（七）因賽程時間關係，大會可視狀況拆（桌）點比賽，以利賽程順利進行。

十一、競賽規則：採中華民國桌球協會公佈之最新桌球規則。

十二、競賽用球：採用『Nittaku』牌桌球。

十三、競賽規定：

（一）未經報名之運動員不准出場比賽，否則取消比賽資格及所獲之成績（名次）。

（二）比賽隊伍或運動員應提前三十分鐘到場，並準時出場參加比賽，逾時十分鐘未出場者，以棄權論。

（三）運動員應確實遵守規則及有關規定，服從裁判，遇特殊情形或未明文規定者，應接受裁判或會場管理人員之指導。

十四、獎勵：

（一）各組報名七隊（含）以下，錄取前三名頒發獎狀。

（二）各組報名八至十七隊（含），錄取前四名頒發獎狀。

(三) 各組報名十八隊以上(含)，錄取前六名頒發獎狀。

(四) 若連續三年獲得冠軍，另頒發榮譽冠軍獎座。

十五、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度教職員工羽球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡本校教職員工羽球運動風氣，鍛練強健體魄，促進身心健康，充實休閒生活，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校羽球館。
- 四、比賽時間：中華民國 110 年 12 月 13 日（星期一）起。
- 五、參賽資格：凡本校編制內專任教職員工(含本校退休教職員工)，均可自由組隊報名參加。
- 六、報名及抽籤時間：
 - (一) 日期：1.報名：即日起至 110 年 12 月 3 日（星期五）17：00 止。
2.抽籤：另行通知。
 - (二) 地點：體育室辦公室。
 - (三) 手續：按報名表填寫清楚後，送至體育室。
- 七、競賽組別：
 - (一) 男子雙打：
 - 公開組：凡參加過全國大專杯比賽之男同仁或女同仁可混合組隊參加。
 - 挑戰組：凡未參加過全國大專杯比賽之男同仁或女同仁混合組隊參加。
 - (二) 女子雙打：
 - 公開組：限女教職員工報名參加。
 - 挑戰組：凡參加過全國大專杯比賽之女同仁不得報名此組。

註：(每人限報名參加一組，不得重複報名)
- 八、比賽制度：
 - (一) 各組報名二組（含）以下，則不舉行比賽。
 - (二) 各組報名三組（含）以上，五組（含）以下，採單循環制。
 - (三) 各組報名六組（含）以上，採雙敗淘汰制。
- 九、競賽辦法：比賽採落地得分三十分一局制(15分換邊)。
- 十、競賽規則：採中華民國羽球協會公佈之最新羽球規則。
- 十一、競賽規定：
 - (一) 未經報名之運動員不准出場比賽，否則取消比賽資格及所獲之成績（名次）。
 - (二) 比賽隊伍或運動員應提前十分鐘到場，並準時出場參加比賽，逾時五分鐘未出場者，以棄權論。
 - (三) 運動員應確實遵守規則及有關規定，服從裁判，遇特殊情形或未明文規定者，應接受裁判或會場管理人員之指導。
- 十二、獎勵：
 - (一) 各組報名五隊（含）以下，錄取前二名，頒發獎狀或獎品。
 - (二) 各組報名六隊以上，錄取前四名，頒發獎狀或獎品。
- 十三、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度教職員工桌球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡本校教職員工桌球運動風氣，鍛練強健體魄，促進身心健康，充實休閒生活，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校依仁堂。
- 四、比賽時間：中華民國 110 年 12 月 13 日（星期一）起。
- 五、參賽資格：凡本校編制內專任教職員工(含本校退休教職員工)，均可自由組隊報名參加。
- 六、報名及抽籤時間：
 - (一) 日期：
 - 1.報名：即日起至 110 年 12 月 3 日（星期五）下午 17：00 止。
 - 2.抽籤：另行通知。
 - (二) 地點：體育室辦公室。
 - (三) 手續：按報名表填寫清楚後，送交體育室。
- 七、競賽組別：
 - (一) 男子單打。
 - (二) 男子雙打。
 - (三) 女子單打。
 - (四) 女子雙打。
- 八、比賽制度：
 - (一) 各組報名二人或組（含）以下，則不舉行比賽。
 - (二) 各組報名三人或組（含）以上，五人或組（含）以下，採單循環制。
 - (三) 各組報名六人或組（含）以上，依實際報名隊數，安排賽制。
- 九、競賽辦法：比賽採五局三勝十一分制。
- 十、競賽規則：採中華民國桌球協會公佈之最新桌球規則。
- 十一、競賽用球：採用『Nittaku』牌桌球。
- 十二、競賽辦法：
 - (一) 未經報名之運動員不准出場比賽，否則取消比賽資格及所獲之成績（名次）。
 - (二) 比賽隊伍或運動員應提前三十分鐘到場，並準時出場參加比賽，逾時十分鐘未出場者，以棄權論。
 - (三) 運動員應確實遵守規則及有關規定，服從裁判，遇特殊情形或未明文規定者，應接受裁判或會場管理人員之指導。
- 十三、獎勵：
 - (一) 各組報名五隊（含）以下，錄取前二名，頒發獎狀或獎品。
 - (二) 各組報名六隊以上，錄取前四名，頒發獎狀或獎品。
- 十四、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度全校師生校園路跑競賽規程

- 一、宗旨：為提倡本校教職員工運動風氣，鍛練強健體魄，促進身心健康，充實休閒生活，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校校園（起點在田徑場）。
- 四、比賽時間：中華民國 110 年 12 月 7 日（星期二）上午十時。
- 五、參賽資格：凡本校學生 110 學年度上學期完成註冊在學學生及本校教職員工(含本校退休教職員工)及專任助理（持有學校發之服務證）均可報名參加。
- 六、報名事宜：
 - （一）時間：教職員工組即日起至 110 年 11 月 26 日（星期五）下午 17:00 止；學生現場領取號碼布，即可參賽。
 - （二）地點：體育室辦公室。
 - （四）手續：按報名表填寫清楚後，送交體育室。
- 七、競賽組別：各組分成男子組及女子組。
 - （一）學生組：不分齡。
 - （二）教職員工組：依以下競賽年齡分組。
 - 1.甲組 35 歲以下(76 年次以後)
 - 2.乙組 35~44 歲(75-66 年次)
 - 3.丙組 45~54 歲(65-56 年次)
 - 4.丁組 55 歲以上(55 年次以前)
- 八、競賽路線：競賽路線由體育室規劃。
- 九、競賽規定：
 - （一）參賽者應穿著運動服裝及運動鞋。
 - （二）參賽者必須於 110 年 12 月 7 日（星期二）上午 9:45 前，至田徑場司令台領取號碼布及別針，並將號碼布別於胸前，以便識別。
 - （三）各組必須在 60 分鐘內跑完全程。
 - （四）跑步全程請依規定路線，不得抄走近路，違者取消參賽資格。
 - （五）參賽者應接受交通管制人員指揮及注意自身安全。
 - （六）競賽途中如有不適，請至醫務站就診（折返點及起終點均有設醫務站），或停留原地等候交通巡邏人員前來協助。
 - （七）跑經折返點時，務必加蓋折返章，若漏蓋以棄權論。
 - （八）跑抵終點後，優勝選手請將名次卡攜至依仁堂『記錄組』登記並領獎（請在名次卡上填寫：系級、學號、姓名）。
- 十、獎勵：
 - （一）學生男子組：共錄取前五十名，頒發優勝獎品。
 - （二）學生女子組：共錄取前二十五名，頒發優勝獎品。
 - （三）教職員工組：視各組參賽人數多寡，錄取若干名並頒發獎品。
- 十一、附則：
 - （一）為維護比賽公平，競賽中若有投機取巧或違背運動精神之行為，經查證屬實者，取消個人成績並送學生事務處議處。
 - （二）沿途安全措施請醫務人員、校警協助辦理。
- 十二、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度第二學期校內各項競賽時間表

競賽項目名稱	比賽日期	報名截止日期	抽籤日期	比賽地點
籃球錦標賽	<u>111 年 4 月 25 日</u> 〔星期一〕起	<u>111 年 4 月 8 日</u> 〔星期五〕 下午 17:00 止	<u>111 年 4 月 19 日</u> 〔星期二〕 上午 10:10	依仁堂 (主館)
排球錦標賽	<u>111 年 4 月 25 日</u> 〔星期一〕起	<u>111 年 4 月 8 日</u> 〔星期五〕 下午 17:00 止	<u>111 年 4 月 19 日</u> 〔星期二〕 上午 10:10	依仁堂 (副館)
網球錦標賽	<u>111 年 5 月 16 日</u> 〔星期一〕起	<u>111 年 5 月 6 日</u> 〔星期五〕 下午 17:00 止	<u>111 年 5 月 10 日</u> 〔星期二〕 上午 10:10	網球場
慢速壘球 錦標賽	<u>111 年 4 月 25 日</u> 〔星期一〕起	<u>111 年 4 月 8 日</u> 〔星期五〕 下午 17:00 止	<u>111 年 4 月 19 日</u> 〔星期二〕 上午 10:10	大草坪
教職員工 網球錦標賽	<u>111 年 5 月 16 日</u> 〔星期一〕起	<u>111 年 5 月 6 日</u> 〔星期五〕 下午 17:00 止	另行公布	網球場

1. 各錦標賽抽籤於依仁堂會議室舉行；未到單位由體育室代抽，不得異議。
各單項若有更動，將於體育室網頁公告。
2. 若因特殊情狀況必要，賽制亦作相對調整。

國立中央大學 110 學年度籃球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡籃球運動風氣，提高運動水準，聯絡情誼，發揚團隊精神，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校依仁堂籃球館。
- 四、比賽時間：中華民國 111 年 4 月 25 日（星期一）起。
- 五、參賽資格：凡本校學生 110 學年度下學期完成註冊在學學生，始可報名參加。
- 六、報名及抽籤辦法：
 - （一）日期：1.報名：即日起至 111 年 4 月 8 日（星期五）下午 17：00 止。
2.抽籤：111 年 4 月 19 日（星期二）上午 10：10（不另行通知）。
 - （二）地點：體育室辦公室。
 - （三）手續：按體育室發給之報名單（或上網下載）填寫清楚後，送體育室辦公室活動組。
- 七、競賽組別：
 - （一）男生組
 - （二）女生組
- 八、競賽單位：
 - （一）男、女生均以系（所）或獨立所為單位，各單位報名以一隊為限。
 - （二）每隊可報名十二至十八人，每人限報名一隊，不得重複。
- 九、比賽制度：
 - （一）各組報名二隊（含）以下時，則該組不舉行比賽。
 - （二）各組報名三隊（含）以上，五隊（含）以下，採單循環制。
 - （三）各組報名六隊（含）以上，採混合制，先循環再單淘汰制。
- 十、競賽規則：
 - （一）紀錄台計時：比賽中，前三節除球隊或裁判暫停，及第四節最後二分鐘外，其餘皆不停錶。
 - （二）休息時間：第一節與第二節及第三節與第四節，以及每一決勝期之間，其休息時間為一分鐘。中場休息時間為三分鐘。
 - （三）暫停時間：每次暫停時間為三十秒鐘。
 - （四）除上述規則外，採中華民國籃球協會公佈之最新籃球規則。
- 十一、競賽用球：採用『molten』牌 GF7、GF6 型號籃球。
- 十二、競賽規定：
 - （一）各單位應於賽前五分鐘到場，辦妥一切出賽事宜，逾比賽開始時間仍未到齊出賽人數者，以棄權論。
 - （二）每場比賽球員應攜帶學生證以備查驗，未經報名之運動員不准出賽。
 - （三）球隊比賽服裝應整齊劃一，球衣胸前、背後未有明顯號碼（4 至 21 號）之運動員先判技術犯規後，始准下場比賽。
 - （四）運動員應遵守規則，服從裁判，否則裁判有停止其參加比賽之權利。
 - （五）除複、決賽外，大會裁判由本校籃球代表隊同學及外聘裁判擔任。
 - （六）四強決賽以後賽程，場上球員至多二名籃球績優保送生（以本校大學入學資格認定）。
- 十三、獎勵：
 - （一）各組報名七隊（含）以下，錄取前三名頒發獎狀。
 - （二）各組報名八至十七隊（含），錄取前四名頒發獎狀。
 - （三）各組報名十八隊以上（含），錄取前六名頒發獎狀。
 - （四）若連續三年獲得冠軍，另頒發榮譽冠軍獎座。
- 十四、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度排球錦標賽競賽規程

一、宗旨：為提倡排球運動風氣，提高運動水準，聯絡情誼，發揚團隊精神，特舉辦本比賽。

二、主辦單位：體育室。

三、比賽地點：本校依仁堂副館排球館。

四、比賽時間：中華民國 111 年 4 月 25 日（星期一）起。

五、參賽資格：凡本校學生 110 學年度下學期完成註冊在學學生，始可報名參加。

六、報名及抽籤辦法：

（一）日期：1.報名：即日起至 111 年 4 月 8 日（星期五）下午 17:00 止。

2.抽籤：111 年 4 月 19 日（星期二）上午 10:10（不另行通知）。

（二）地點：體育室辦公室。

（三）手續：按體育室發給之報名單（或上網下載）填寫清楚後，送體育室辦公室活動組。

七、競賽組別：（一）男生組（二）女生組。

八、競賽單位：

（一）男、女生均以系（所）或獨立所為單位，各單位報名以一隊為限。

（二）每隊可報名六至二十人，每人限報名一隊，不得重複。

九、比賽制度：

（一）各組報名二隊（含）以下時，則該組不舉行比賽。

（二）各組報名三隊（含）以上，五隊（含）以下，採單循環制。

（三）各組報名六隊（含）以上，採混合制，先循環再單淘汰制。

十、比賽規則：採中華民國排球協會公佈之最新排球規則。

十一、比賽用球：採用（Mikasa）混色皮製排球。

十二、競賽規定：

（一）各單位應於賽前十五分鐘到場，辦妥一切出賽事宜，逾比賽開始時間仍未到齊出賽人數者，以棄權論。

（二）未經報名之運動員不准出賽。

（三）球隊比賽服裝應整齊劃一，球衣胸前背後應有明顯號碼（1 至 20 號）。

（四）運動員應遵守規則，服從裁判，否則裁判有停止其參加比賽之權。

十三、獎勵：

（一）各組報名七隊（含）以下，錄取前三名頒發獎狀。

（二）各組報名八至十七隊（含），錄取前四名頒發獎狀。

（三）各組報名十八隊以上（含），錄取前六名頒發獎狀。

（四）若連續三年獲得冠軍，另頒發榮譽冠軍獎座。

十四、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度網球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡網球運動風氣，提高運動水準，聯絡情誼，發揚團隊精神，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校網球場。
- 四、比賽時間：中華民國 111 年 5 月 16 日（星期一）起。
- 五、參賽資格：凡本校學生 110 學年度下學期完成註冊在學學生，始可報名參加。
- 六、報名及抽籤辦法：
 - （一）日期：1.報名：即日起至 111 年 5 月 6 日（星期五）下午 17:00 止。
2.抽籤：111 年 5 月 10 日（星期二）上午 10:10（不另行通知）。
 - （二）地點：體育室辦公室。
 - （三）手續：按體育室發給之報名單填寫清楚後，送體育室辦公室活動組。
- 七、競賽組別：
 - （一）男生團體組
 - （二）女生團體組
- 八、競賽單位：
 - （一）男、女生以系（所）或獨立所為單位，各單位報名以一隊為限。
 - （二）每單位可報名四至七人。
 - （三）男生隊人數不足時，得與女生混合組隊；女生人數不足時，不得與男生混合組隊。
- 九、比賽制度：
 - （一）各組報名二隊（含）以下，不舉行比賽。
 - （二）各組報名三隊（含）以上，五隊（含）以下，採單循環制。
 - （三）各組報名六隊（含）以上，採混合制，先循環再單淘汰制。
- 十、競賽辦法：
 - （一）比賽均採三點制（單、雙、單），單、雙打球員不得重複。
 - （二）比賽中不得輪空排點，否則以棄權論。
 - （三）每場比賽先勝二點，由裁判判定獲勝後，其餘之點不再繼續比賽。
 - （四）比賽採一盤先勝六局制，如局數六平時，採決勝局（搶七）制。
- 十一、競賽規則：採中華民國網球協會公佈之最新網球規則。
- 十二、競賽用球：採用（Slazenger）牌網球。
- 十三、競賽規定：
 - （一）未經報名之運動員不准出場比賽，否則取消比賽資格及所獲之成績（名次）。
 - （二）比賽隊伍或運動員應提前十五分鐘到場，並準時出場參加比賽，逾十分鐘未出場者，以棄權論。
 - （三）運動員應確實遵守規則及有關規定，服從裁判，遇特殊情形或未明文規定者，應接受裁判或會場管理人員之指導。
- 十四、獎勵：
 - （一）各組報名七隊（含）以下，錄取前三名頒發獎狀。
 - （二）各組報名八至十七隊（含），錄取前四名頒發獎狀。
 - （三）各組報名十八隊以上（含），錄取前六名頒發獎狀。
 - （四）若連續三年獲得冠軍，另頒發榮譽冠軍獎座。
- 十五、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度慢速壘球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡慢速壘球運動風氣，提高運動水準，聯絡情誼，發揚團隊精神，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校大草坪。
- 四、比賽時間：中華民國 111 年 4 月 25 日（星期一）起。
- 五、參賽資格：凡本校學生 110 學年度下學期完成註冊在學學生，始可報名參加。
- 六、報名及抽籤辦法：
 - （一）日期：1.報名：即日起至 111 年 4 月 8 日（星期五）下午 17:00 止。
2.抽籤：111 年 4 月 19 日（星期二）上午 10:10（不另行通知）。
 - （二）地點：體育室辦公室活動組。
 - （三）手續：按體育室發給之報名單（或上網下載）填寫清楚後，送體育室辦公室。
- 七、競賽組別：
 - （一）男生團體組
 - （二）女生團體組
- 八、競賽單位：
 - （一）以系（所）或獨立所為單位，各單位報名以一隊為限。
 - （二）每隊可報名十二至十八名，每人限報名一隊，不得重複。
- 九、比賽制度：
 - （一）各組登記報名二隊（含）以下時，則該組不舉行比賽。
 - （二）各組登記報名三隊（含）以上，五隊（含）以下，採單循環制。
 - （三）各組登記報名六隊（含）以上，採混合制，先循環再單淘汰制。
 - （四）每場比賽採用一好球一壞球球數制及一場六十分鐘（必須賽完該整局）或七局制。
 - （五）每場比賽若滿四局差十分或滿五局差七分，則提前結束。
 - （六）比賽至六十分鐘或七局仍平分時，則採「突破僵局制」，直到分出勝負為止。
- 十、比賽用球：採用德化牌軟式 12 號塑膠球。
- 十一、記分方法：
 - （一）比賽勝一場得二分，敗一場得零分，以積分多寡判定名次。凡中途棄權退出比賽者不予列入名次，其已比賽之相關各隊成績均不予計算。
 - （二）比賽若二隊積分相同時，以二隊比賽之勝者為勝。
 - （三）比賽若二隊以上積分相同時，則以該組比賽各隊之總得分多寡判定名次，多者為勝。如仍無法分出名次則比總失分，少者為勝。如再相等時，以相關各隊比賽結果之得分總和除以失分總和之商率判定名次，商率大者為勝。如商率仍相等時，以各隊於該循環中各場比賽結果之得分總和除以失分總和之商率判定名次，商率大者為勝。
- 十二、競賽規定：
 - （一）各單位應於賽前十五分鐘到場，辦妥一切出賽事宜，逾比賽開始時間仍未到齊出賽人數者，以棄權論。
 - （二）未經登記報名之運動員不准出賽。
 - （三）球隊比賽服裝應整齊劃一，球衣胸前背後應有明顯號碼（1 至 99 號）。
 - （四）運動員應遵守規則，服從裁判，否則裁判有停止其參加比賽之權利。
- 十三、競賽規則：採中華民國慢速壘球協會公佈之最新慢速壘球規則。
- 十四、獎勵：
 - （一）各組報名七隊（含）以下，錄取前三名頒發獎狀。
 - （二）各組報名八至十七隊（含），錄取前四名頒發獎狀。
 - （三）各組報名十八隊以上（含），錄取前六名頒發獎狀。
 - （四）若連續三年獲得冠軍，另頒發榮譽冠軍獎座。
- 十五、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度教職員工網球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡網球運動風氣，提高運動水準，聯絡情誼，發揚團隊精神，特舉辦本比賽。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、比賽地點：本校網球場。
- 四、比賽時間：中華民國 111 年 5 月 16 日（星期一）起。
- 五、參賽資格：凡本校編制內專任教職員工(含本校退休教職員工)，均可自由組隊報名參加。
- 六、報名及抽籤辦法：
 - (一) 日期：1.報名：即日起至 111 年 5 月 6 日（星期五）下午 17：00 止。
2.抽籤：另行通知。
 - (二) 地點：體育室辦公室。
 - (三) 手續：按體育室發給之報名單填寫清楚後，送體育室辦公室活動組。
- 七、競賽組別：
 - (一) 男子雙打組：男教職員工均可自由組隊參加。
 - (二) 女子雙打組：女教職員工均可自由組隊參加。
- 八、比賽制度：
 - (一) 各組報名二組（含）以下，不舉行比賽。
 - (二) 各組報名三組（含）以上，五隊（含）以下，採單循環制。
 - (三) 各組報名六組（含）以上，採混合制，先循環再單淘汰制。
- 九、競賽辦法：採一盤先勝六局制，局數六平時，採決勝局（搶七）制。
- 十、競賽規則：採中華民國網球協會公佈之最新網球規則。
- 十一、競賽用球：採用（Slazenger）牌網球。
- 十二、競賽規定：
 - (一) 比賽隊伍或運動員應提前十五分鐘到場，並準時出場參加比賽，逾十分鐘未出場者，以棄權論。
 - (二) 運動員應確實遵守規則及有關規定，服從裁判，遇特殊情形或未明文規定者，應接受裁判或會場管理人員之指導。
- 十三、獎勵：
 - (一) 各組報名五隊（含）以下，錄取前二名，頒發獎狀或獎品。
 - (二) 各組報名六隊以上，錄取前四名，頒發獎狀或獎品。
- 十四、本規程經體育室室務會議通過，經總教學中心主任轉呈校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度各項運動代表隊指導教練

男女排球隊：	陳政達老師	鄭貴中老師	
男女網球隊：	張哲千老師		
男女田徑隊：	沈淑鳳老師	楊熾增老師	尤聖怡小姐
男女柔道隊：	姚承義老師	劉振華老師	
男女游泳隊：	沈淑貞老師		
男女羽球隊：	黃相瑋老師		
男女高爾夫：	陳政達老師		
男子棒球隊：	邱文聲老師		
男女桌球隊：	吳文郁老師		
女子籃球隊：	陳冠錦老師		
男子籃球隊：	張哲千老師	劉正毓老師	施建廷先生
男女跆拳道：	余宏群老師		
男女攀岩隊：	姚承義老師		

國立中央大學運動代表隊輔導管理辦法

104.09.03 體育室 104 學年度第 1 學期第 1 次室務會議訂定
104.11.4.總教學中心 104 學年度第 1 學期第 1 次委員會議通過
104.12.4.校長核定通過

壹、依據

依據教育部頒佈之「各級學校體育實施辦法」第十六條及「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」第二十一條，訂定「國立中央大學運動代表隊輔導管理辦法」(以下簡稱本辦法)。

貳、宗旨

為培育優秀運動人才，提升運動技能，帶動校園運動風氣，落實運動代表隊組織運作與發展，提高訓練績效為校爭光，達到教育功能最高目的。

參、運動代表隊之成立

- 一、凡本校體育室專任老師或學生運動性社團成立達二年以上可向體育室提出申請成立，經體育室室務會議通過後，報請學校核備正式成立。
- 二、運動代表隊的組成以亞、奧運或大專運動會、大專聯賽、大專各單項錦標賽舉辦之運動競賽項目為主。
- 三、運動代表隊的組成需符合本校師資、場地設備、特色發展等項目為優先考量。
- 四、運動代表隊的組成，每學年必須符合報名參加該單項運動比賽之最低參賽人數為原則。

肆、運動代表隊之解散

運動代表隊經本室活動組或教練認定有下述情事之一者，經輔導而無法限期改善，提報體育室室務會議討論通過後，應予解散。

- 一、運動代表隊人數不足或場地設施無法提供正常訓練運作。
- 二、運動代表隊違反學校之規定及相關法令。
- 三、運動代表隊指導老師或教練因退休、辭職、解聘等因素，且無適任之教練及有意願之教師人選。
- 四、運動代表隊無故停止組訓達一年以上者。

伍、運動代表隊隊員遴選與退隊

一、運動代表隊隊員遴選：

- (一) 經教育部「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」輔導進入本校就讀之學生，可依專長申請加入。
- (二) 凡本校運動成績優異、具各專項運動訓練發展潛能、操行成績乙等以上之學生，經指導老師或教練認可者。

二、運動代表隊隊員退隊：

- (一) 運動代表隊隊員因故無法參加、經常缺席正常訓練或比賽，經指導老師或教練同意，並經口頭與書面的溝通協調後仍無法改善者。
- (二) 運動代表隊指導老師或教練評定學生不符需求時，提出相關證明依據。
- (三) 運動代表隊隊員如有重大違規事項發生時，指導老師或教練得提報體育室會議討論，必要時得請學生列席說明，經會議討論事證確認則取消其資格。

陸、運動代表隊隊員權利與義務

一、運動代表隊隊員權利：

- (一) 經遴選為運動代表隊隊員，得以申請運動代表隊隊員証，使用本校各運動場館。
- (二) 運動代表隊隊員在校期間若有訓練上問題，體育室有義務予以協助。
- (三) 運動代表隊隊員得優先錄取為本室工讀生，協助行政事務與場地管理，惟需符合學校工讀相關規定辦理。

(四) 運動代表隊隊員得選修「運動代表隊」體育課程，其學期成績由指導老師評定給分。

(五) 訓練器材及比賽經費之申請，凡參加教育部辦理之例行性之大專運動聯賽、全國大專運動會、全國大專錦標賽，可提出下列比賽經費與器材申請：

1. 比賽住宿費：每人每天 600 元，依實際比賽天數申請。

2. 比賽膳雜費：每人每天 300 元。

3. 比賽交通費：依實際比賽地點，以自強號票價編列申請。

4. 比賽置裝費：每隊每人一年補助一次 600 元，依各項競賽辦法規定之報名人數提出補助申請。

5. 運動代表隊器材申請，則依體育室所編列經費採購辦理。

(六) 寒暑期訓練期間，提供參加集訓隊員優惠住宿。

二、運動代表隊隊員義務：

(一) 運動代表隊隊員需參加集訓及代表學校參加競賽之義務與責任，應服從教練訓練與輔導，遵守團體紀律。

(二) 協助學校辦理各項體育活動競賽之義務。

(三) 協助管理及維護各項運動場之清潔。

柒、運動代表隊隊員獎勵辦法依「國立中央大學運動代表隊對外參加體育運動競賽成績優異頒授獎勵金辦法」實施。

捌、運動代表隊指導老師或教練聘請及工作內容

一、本校各項運動代表隊指導老師或教練之聘請，於每學年度開始於體育室室務會議中，確認名單後簽請校長核聘。

二、協助運動代表隊組訓比賽工作進行（含訓練計劃擬定與執行、場地申請、比賽經費與器材申請、比賽報告撰寫、隊員資料建檔...等）。

三、應定期指導運動代表隊隊員訓練比賽（含集訓），並評量運動代表隊隊員選修「運動代表隊」體育課程之分數。

玖、運動代表隊運動傷害防制

為避免代表隊學生於訓練期間或課餘時間，因練習專業技術而造成運動傷害，本校防範措施如下：

一、配合衛保組定期辦理運動傷害講座，並指導學生預防及處理運動傷害之發生。

二、指導老師或教練應於每次訓練前，檢視運動場地設備，相關場地管理人員定期檢修運動場地設備。

三、體育室應備有意外傷害急救器材及用品，隨時提供協助。

四、當運動傷害發生時，依本室運動傷害處理程序辦理，並通知單位主管。

拾、本辦法經體育室室務會議、總教學中心委員會議通過，送校長核定後實施，修正時亦同。

國立中央大學 110 學年度各項教學及運動場館協助管理分配表

110.08.30

教職員姓名	負責協助督導管理場地	配合工作人員
楊熾增	羽球館電源室、羽球館及浴廁	健身房工讀生、羽球隊、委外清潔公司
沈淑鳳	田徑場、田徑隊休息室及司令台	田徑隊、委外清潔公司
姚承義	依仁堂三樓浴廁、攀岩場	攀登隊、委外清潔公司
陳政達	依仁堂副館（含男女生浴廁、電源室）	排球隊、委外清潔公司
沈淑貞	游泳池、游泳池器材室、韻律教室、二樓浴廁	游泳池工讀生、游泳隊、委外清潔公司
吳文郁	依仁堂主館樓梯、副館一樓健身教室及二樓桌球練習區	桌球隊、委外清潔公司
邱文聲	棒球隊工具室、體適能健身教室、大草坪壘球場	棒球隊、委外清潔公司
張哲千	網球場（含管理員室）、游泳池及四間視廳教室	網球場工讀生、網球隊及委外清潔公司
鄭貴中	依仁堂副館（含電源室、浴廁）體適能健身教室	健身教室工讀生、排球隊、委外清潔公司
陳冠錦	依仁堂主館一樓（含電源室、浴廁）、聯賽辦公室	籃球隊、委外清潔公司
余宏群	技擊教室、三樓視聽教室及浴廁、依仁堂主、副館樓梯	跆拳道隊、柔道隊、委外清潔公司
黃相璋	羽球館及館內司令台後方及浴廁、室外籃球場（器材室）、依仁堂三樓浴廁	羽球館工讀生、羽球隊、委外清潔公司
施建廷	體育室辦公室、主任室、會議室、依仁堂副館（含電源室、浴廁）；中庭（含水池）、田徑場器材室、體適能健身教室、依仁堂三樓製水室	體育室工讀生、委外清潔公司
尤聖怡	體育室辦公室、主任室、會議室、依仁堂副館（含電源室、浴廁）	體育室工讀生、委外清潔公司
彭怡樺	體育室辦公室、主任室、會議室、體適能健身教室、依仁堂三樓製水室、田徑場器材室	體育室工讀生、委外清潔公司
呂政育	室內泳池全館（含機房、泳池四周）	游泳池工讀生、各項委外公司
鄭瑞瑜	室內泳池全館（含機房、泳池四周）	游泳池工讀生、各項委外公司
林志維	室內泳池全館（含機房、泳池四周）	游泳池工讀生、各項委外公司
王錢富	運動中心全館（含機房、電源室）	各項委外公司
侯懷慶	運動中心全館（含機房、電源室）	各項委外公司
杜麥·馬固	運動中心全館（含機房、電源室）	各項委外公司
黃咨澄	器材室（含視聽教室）、田徑場、器材室、室外籃、排球場、溜冰場	委外清潔公司

國立中央大學體育室各組工作職掌

壹、教學組

- 一、規劃有關體育教學內容、方法及評量等事項。
- 二、彙編體育課各課程術科測驗方法及給分量表。
- 三、彙整各科體育課程知識測驗題庫。
- 四、規劃體育課程與編排課表。
- 五、辦理學生體育課程抵免、抵修事宜。
- 六、辦理體育課加選、補選及改選事項。
- 七、規劃與審核體育新課程。
- 八、彙整學生體育成績。
- 九、登記與處理任課教師請假、代課事宜。
- 十、辦理教師進修、升等及評鑑事宜。
- 十一、彙整單位研究計畫送核。
- 十二、管理文書檔案。
- 十三、登記每月本室行事曆有關事項。
- 十四、請購、登錄與管理體育相關圖書及教學軟體。
- 十五、彙編各組年度工作總結及存檔。
- 十六、安排體育學術講座。
- 十七、其他與教學相關事項。

貳、活動組

- 一、校內外運動競賽的策劃與推動。
- 二、擬定校內各項運動競賽規程與辦法。
- 三、全校學生體適能檢測與公佈。
- 四、輔導運動社團舉辦各項活動。
- 五、策劃辦理教職員工各項體育活動。
- 六、各項運動代表隊的組訓安排與管理。
- 七、校內運動競賽裁判安排與講習。
- 八、各項運動競賽成績記錄與整理。
- 九、辦理為校爭光運動選手表揚會。
- 十、辦理暑期各項運動訓練班有關事項。
- 十一、承辦或參與校際體育活動。
- 十二、發佈各項運動競賽公報及本室訊息。
- 十三、公佈有關體育活動相關資料。
- 十四、配合競賽活動營造活動高潮。
- 十五、海報設計、標語繪製並張貼。
- 十六、蒐集各項比賽有關攝影資料並存檔。
- 十七、發函致謝支援本室各項活動之單位。
- 十八、規劃採購各項運動競賽活動優勝獎品。
- 十九、其他與活動相關事項。

參、場地組

- 一、本室年度經費預算編列。
- 二、運動器材及服裝請購、登記、管理與報銷。
- 三、運動設施的保養、維護與修繕。
- 四、本室各項財產的登錄與管理。

- 五、各項經費的使用與規劃、執行。
- 六、本室室內空間的有效分配與使用。
- 七、本校運動場地管理細則之擬定。
- 八、各項運動場地借用登記。
- 九、本校運動場地擴建規劃及擬定計畫。
- 十、興建中運動場地之監督。
- 十一、本室工讀生、清潔人員及體育志工工作輔導。
- 十二、運動場地附屬設施維護及保養。
- 十三、辦理各項會員證事宜。
- 十四、其他與場地器材相關事項。