

# 第 30 屆「亞特盃」心智障礙運動會

## 線上運動挑戰賽規則報名簡章

運動可以很簡單！拿掉擔憂疫情的心，沒參與實體比賽，也不用擔心錯過一年一度的亞特盃運動賽事喔！為落實「全民運動」，讓心智障礙寶貝享有參與運動賽事機會，協會特別規劃線上挑戰賽，親子平時在家就可以一起肌力運動，接下來就可以鼓勵寶貝在 12 月 4 日與其他選手，一起線上激勵、一起挑戰！

免費參加  
挑戰賽結束，就可獲得  
獎狀乙紙及紀念獎牌喔！

一、主辦單位：社團法人中華身心障礙運動休閒服務協會  
社團法人台北市身心障礙服務推展協會

二、挑戰時間：110 年 12 月 04 日（星期六）上午 11:00-12:00

三、挑戰地點：擇一安全空間，周邊無雜物，且網路收訊穩定(建議使用 WIFI)之區域，以便點選 Google meet 連結進入。

四、參加對象：心智障礙者(不含思覺失調症、學習障礙、情緒障礙)。

說明：**無年齡限制**，請務必考量自身身體狀況

五、報名方式：

(一)、即日起至 10 月 28 日受理報名。

(二)、一律採網路報名，請掃描右方 QR CODE 或連結下列網址  
<https://reurl.cc/qlnz0y>

(三)、下列各資訊將分別寄送至所填寫之 E-mail 信箱(請務必填寫 google 帳號)

1. 挑戰項目之示範影片：10 月 29 日

2. 線上挑戰賽程表：11 月 08 日

3. 線上比賽之 Google Meet 連結網址(代碼)：11 月 22 日

(四)、選手號碼布將於 11 月 22 日陸續寄發。

六、挑戰項目：

(一)、60 秒坐姿抱起站：訓練下肢肌耐力

1. 器材：椅子

2. 進行方式：(1). 不易滑動之椅子且後面需要有穩定安全之依靠物，如牆壁。

(2). 選手坐於椅子中間，背挺直，雙手交叉於胸前。

(3). 開始後，選手起立站直再坐下，完成此動作算 1 次，反覆此動作直到 60 秒結束。

(二)、60 秒坐姿上臂彎曲：主要訓練上肢肌力

1. 器材：椅子、500-600ml 之寶特瓶(裝水)

2. 進行方式：(1). 不易滑動之椅子且後面需要有穩定安全之依靠物，如牆壁。

(2). 選手坐於椅子中間背挺直，選擇任一手握住寶特瓶。



- (3). 手拿瓶水，手臂伸直下垂於大腿旁
- (4). 計時開始，將手臂彎屈至肩部再放下，此動作算 1 次，計算 60 秒之次數。

#### 七、競賽須知：

1. 採用 Google Meet 進行視訊比賽
2. 考量選手體能狀況，每位選手僅能選擇一項參加。
3. 為達肢體伸展及安全性，請於比賽前自行暖身，並著運動休閒服、運動鞋及配戴選手號碼布，以便賽前一唱名選手姓名，予以鼓勵、肯定。
4. 每場賽程前 5 分鐘，開放入場，若選手未能準時上線，則取消其比賽資格。
5. 正式挑戰時，請關閉麥克風。
6. 挑戰過程，選手需全身入鏡，以便讓裁判看清楚動作，適時修正動作姿勢。
7. 挑戰結束，歡迎一起大合照，為選手留下記錄回憶。

#### 八、保證規約：

1. 參與挑戰選手，若本身患有重大疾病（症狀者）如：心臟病、糖尿病、癲癇、高血壓、氣喘、其他或挑戰賽前一日（當日）臨時身體不適、不宜劇烈運動者（如：施打疫苗後）……等等，請務必斟酌體能狀況報名並應經家長同意，勿勉強參賽。
2. 挑戰過程請注意安全、體能狀況，避免危險發生。
3. 選手若因違紀或虛報被發現時，本次活動主辦單位有權停止其參賽資格
4. 比賽過程，若有任何身體不適可告知並稍做休息。


#### 九、線上軟體準備：

1. 若使用手機/平板者，請先至手機商店或 App Store 下載 Google Meet 軟體
2. 各場次比賽的線上代碼將於賽程排定後，再另行提供。
3. 使用 3C 產品，請務必先行充飽電源，才不會因電源不足自動關機。

#### 十、備註：

1. 選手號碼布（賽前）、選手獎狀及紀念獎牌（賽後）採郵寄方式寄至通訊地址亦可另約時間至本會會所(108056 台北市萬華區萬大路 437 號 3 樓)領取。
2. 若有相關事宜詢問，請洽身心障礙服務推展協會 王執行秘書  
E-mail：[srvheart@seed.net.tw](mailto:srvheart@seed.net.tw)      [TEL:02-23055423](tel:02-23055423)

\*表格僅供參考，請自行掃描右下方 QR CODE 進行線上填寫，大會不受理書面報名

第 30 屆「亞特盃」心智障礙運動會 線上運動挑戰賽-活動報名表			
選手姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	年 月 日	身份證字號	*僅供投保使用
目前就讀	<input type="checkbox"/> 學校：_____ <input type="checkbox"/> 機構：_____ <input type="checkbox"/> 在家自學		
障別	<input type="checkbox"/> 智能障礙 <input type="checkbox"/> 唐氏症 <input type="checkbox"/> 自閉症 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
程度	<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
資訊意願調查	姓名： <input type="checkbox"/> 可公開 <input type="checkbox"/> 不公開 照片： <input type="checkbox"/> 可公開 <input type="checkbox"/> 不公開		
挑戰項目	<input type="checkbox"/> 60 秒坐姿抱起站 <input type="checkbox"/> 60 秒坐姿上臂彎曲 二擇一項		
	是否需肢體上之協助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
聯絡人姓名		與學生關係	
聯絡電話	日：_____ 夜：_____ 行動：_____		
E - m a i l	請提供 Gmail 帳號，以便使用 Google Meet 視訊軟體上線		
聯絡地址	請再次確認寄送地址及郵遞區號		
<b>同意書</b>			
<p>本人同意上述選手參加 貴單位舉辦之第 30 屆「亞特盃」心智障礙運動會線上運動挑戰賽，並願意配合（已詳閱）競賽須知、保證規約等資料。本人並同意上述資料作為本次活動使用之。</p> <p>家長／監護人簽名： _____ 中華民國 110 年 月 日</p>			

若有相關事宜詢問，請洽身心障礙服務推展協會 王執行秘書

E-mail：[srvheart@seed.net.tw](mailto:srvheart@seed.net.tw) TEL：[02-23055423](tel:02-23055423)