

40 周年校慶親子、教師趣味接力賽(50M*16)競賽規程

一、 參賽資格

以 40 周年校慶的 40 數字為主題。參賽的家長及孩子出生年月日必須有 4 及 0 的數字，例如：家長是 64 年 1 月 1 日出生，孩子是 95 年 10 月 10 日，即符合參賽資格。

二、 關卡 A

1. 名稱：一心二用！
2. 活動內容：家長或孩子其中一人將自己的雙腳鞋子鬆綁並雙手拿臉盆置於頭頂，另一人也須拿臉盆，兩人距離 5 公尺，家長或孩子其中一人將一隻腳鞋子甩出去，另一人須拿臉盆接住。甩鞋的人自己也須將另一隻腳鞋子向上甩出，甩進置於頭頂的臉盆內。
3. 道具：臉盆*12

三、 關卡 B

1. 名稱：二人三腳！
2. 活動內容：家長及孩子同心協力合作，兩人各單腳綁繩，須繞過 5 公尺距離之大角椎回到原點。
3. 道具：大角椎*6、綁繩*6

四、 關卡 C

1. 名稱：人體呼拉圈！
2. 活動內容：家長或孩子其中一人手持呼拉圈，另一人站在距離 5 公尺線上，由手持呼拉圈的人投擲，另一人雙手舉直高於肩上並掌心相對，呼拉圈需投擲進入另一人身體才算完成，需投擲成功 3 次呼拉圈
3. 道具：呼拉圈*18

五、 關卡 D

1. 名稱：同心協力！
2. 活動內容：家長及孩子各須抽籤，看抽到身體什麼部位，兩人須用抽到的部位夾球利用 S 型的方式繞過距離 5 公尺的角椎回到原點
3. 道具：小皮球*6、小角椎*12、大角椎*6

六、 體能關卡甲

1. 名稱：雙人仰臥起坐！
2. 活動內容：家長及孩子雙腳屈膝、雙腳腳尖朝前並相觸不可分離，雙手互扣，先由一邊出力拉往下躺，一邊須配合身體往前，使為完成 1 下，須兩人配合完成 20 下。

七、體能關卡乙

1. 名稱：老漢推車！
2. 活動內容：家長或孩子其中一人先預備伏地挺身，另一人站在後方將雙腳抬起，在下面的人須利用雙手向前爬繞過 5 公尺的距離，通過角椎回到原點
3. 道具：小角椎*6

八、體能關卡丙

1. 名稱：雙人跳繩！
2. 活動內容：家長及孩子搭肩或摟腰，兩邊各持同一條跳繩，一起完成跳過 10 下，無須連續，累積 10 下即可。
3. 道具：跳繩*6

九、體能關卡丁

1. 名稱：愚公移山！
2. 活動內容：在相距 5 公尺的兩端，家長及孩子站在一端起點，另一端為蓋住的撲克牌，兩人須輪流接力將撲克牌按照順序拿回來，排好後即為完成
3. 道具：撲克牌*1

十、比賽規則

1. 參賽隊伍：三至六學年親子各派一隊、教師聯隊 A(1.3.5 學年+科任)、教師聯隊 B(2.4.6 學年+行政)，共 6 個跑道
2. 參賽人數：各隊 16 人
3. 場地：如附件一
4. 每個關卡最多 1 分鐘，若無法過關，則直接到下一關交給下一個關卡之選手
5. 三年級第 1 道、四年級第 2 道、五年級第 3 道、五年級第 4 道、教師聯隊 A 第 5 道、教師聯隊 B 第 6 道
6. 請先依照各項關卡難易度安排好適合的親子人選，安全為第一原則。

十一、獎勵：頒發一～六名運動飲料各 1 箱

附件一：遊戲場地及關卡

