

宜蘭縣員山鄉運動小聯盟(員山鄉體育會)

辦理 101 年度團慶活動計畫

- 一、承辦單位：員山鄉運動小聯盟(員山鄉體育會)
- 二、協辦單位：員山鄉公所
- 三、活動日期：101 年 9 月 8 日(星期六)，如逢下雨健行活動照常舉行但趣味競賽改至員山國中體育館，如遇颱風則延期。
- 四、活動地點：員山國中大門口廣場。
- 五、參與對象：20 個社團所屬團員總計約 400 人
- 六、活動方式：

- (一). 健行活動：上午八點集合出發路線—員山公園—宜蘭河堤防道路—永金一號橋—永金二號橋折返—九點返回至員山國中。
- (二). 趣味競賽：競賽項目共四項，每項取最優前四名頒發獎品。
- (三). 為提倡節能減碳活動請參加人員儘量自行攜帶飲用水，本會亦會準備礦泉水供會員們取用。
- (四). 參加人員每人贈送豐盛的西點乙份。
- (五). 活動時間預計在中午十二點之前結束。
- (六). 當日參加活動之社團負責人同時領取 5,000 元之補助款。

七、趣味競賽項目：

項目：百發百中

- 1. 器材：計分帆布一張、飛盤三十個。
- 2. 人數：十人。
- 3. 規則：(1)各單位選手十人站成一列於白線後。
(2)每隊隊員發三個飛盤，在白線後向目標帆布投擲飛盤，以全隊積分高低評定名次。

項目：神仙也瘋狂

- 1. 器材：接力棒五支、神杯五個、土地公五尊。
- 2. 人數：十人。
- 3. 規則：(1)各單位選手依序排隊後站立白線後。
(2)選手手持接力棒至定點後，拿起神筊擲筊，若擲一神筊(正反各一面)後持接力棒回起點，交棒另一選手進行。
(3)各單位比賽以計時優劣判定該單位之成績名次。

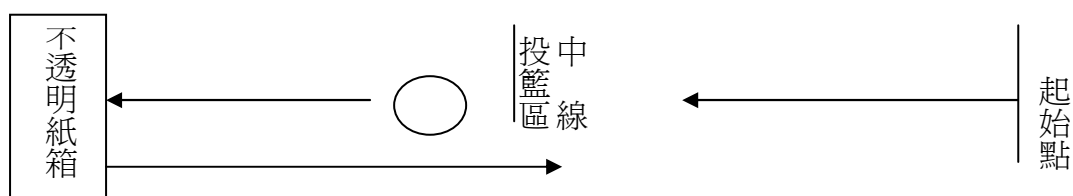
項目：處變不驚

- 1. 器材：每隊桶子一個、籃球一個、不透明紙箱一個及乒乓球一組。
- 2. 人數：十人。
- 3. 比賽開始，由第一位隊員抱籃球跑至中線，將籃球投入桶內後(未投入需拾起重投)，始得向第二站「不透明紙箱」前進(內裝有

10 顆乒乓球，7 顆白球、3 顆橘球)，手伸入箱內取出一球；若是摸出橘球並高舉示眾即計 1 分；摸出白球未得分。完成後再折返中線將籃球抱回起始線，交予下名隊員後依原模式進行比賽。

4. 每名隊員乒乓球採摸出放回方式處理，每人可摸二次機會，二次均未取出橘球者，以未得分計；違規加 10 秒計。

5. 比賽以得分較多者為勝，(同分者以全隊耗時多寡計算，少者為勝)。



項目：斤斤計較

1. 器材：米四十公斤、小桶子五個、大桶子二個、秤一個、水瓢五支。

2. 人數：十人。

3. 規則：

(1)各單位選手依序排隊後站立白線後。

(2)選手手持水瓢至裝米處，拿起水瓢裝米（份量自行控制），至定點處將米裝入，後持水瓢回起點，交予另一選手依序進行。

(3)各單位比賽以秤米重量判定成績名次；以六公斤米為標準，秤米重量距六公斤越近者為優勝。

八、經費概算表：

項目	數量	單位	單價	金額	經費來源	備註
獎品	16	份	1,000	16,000	員山公所補助	六千元由員山公所補助，另一萬元由本會自籌
礦泉水	400	瓶	10	4,000	員山公所補助	
西點	400	份	50	20,000	員山公所補助	
器材費	乙	式	5,000	5,000	自籌	趣味競賽器材
行政費	1	次	5,000	5,000	自籌	含紅布條、文具、電池等
合計				\$ 50,000		

員山鄉運動小聯盟(員山鄉體育會)
101 年中秋節登山健行暨烤肉聯誼活動

主辦單位：員山鄉體育會

協辦單位：員山鄉公所、橫山頭休閒農業區、內城農場

活動時間：101 年 9 月 22 日(星期六)上午九時卅分起

活動地點：員山鄉內城農場

活動對象：員山鄉體育會所有會員暨眷屬

活動費用：參加會員每人 200 元(眷屬不用繳費)

活動方式：登山健行、烤肉暨游泳戲水

一、101 年 9 月 22 日上午九點卅分於內城農場集合報到，十點整登山健行；健行路線是內城百年環山水渠步道(如說明二)，約十一點左右回到內城農場準備開始烤肉活動(烤肉物品用具皆由內城農場準備)。

二、百年環山水圳步道是從大坑水壩起沿山麓(半山腰)至太陽埤北側下平地供內城三甲地區稻田、農地灌溉使用，全長二公里，沿途動物、植物種類繁多，稀有的更是不少，生態非常的豐富，來此走一趟絕對讓你驚喜不已，水流湍急處還可滑水嘻戲，來到水圳中段，從此處往平地望去，美不勝收、心曠神怡，水質清涼冰冷，就像是廣告中說的晶瑩剔透，是學校戶外教學的好去處，水源主要是來自山上匯流下來的山泉水源源不絕從未間斷。

三、內城農場於當日開放給我們會員暨眷屬們，免費使用該農場之游泳池游泳戲水。

四、如有不方便健行之會員暨眷屬，可於十一點整後開始烤肉或是游泳戲水。

五、經費概算表：

項目	數量	單位	單價	金額	備註
烤肉用品	300	份	100	\$30,000	
烤肉架	30	組	400	\$12,000	
礦泉水	20	箱	180	\$3,600	
保險費	300	次	30	\$9,000	參加人員活動意外險
行政費	1	次	5,000	\$5,000	含紅布條、文具、紙張等
合 計				\$ 59,600	