**彰化縣104年國民體育日運動嘉年華活動體驗活動規則簡介**

**活動日期：**104年9月12日（星期六）上午9時至12時

**活動地點：**彰化縣立體育場（彰化市健興路1號）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **編號** | **項目** | **體驗內容** |
| 1 | 體適能檢測 | 坐姿體前彎 |
| 2 | 體適能檢測 | 仰臥起坐 |
| 3 | 體適能檢測 | 立定跳遠 |
| 4 | 體適能檢測 | 登階 |
| 5 | 體適能檢測 | 個人握力測試 |
| 6 | 身體質量檢測 | 免費身體質量檢測分析 |
| 7 | 足球繞8字競賽 | 設二組，場地設三角錐8個，每個距離1.5公尺，將足球以S型，繞過每一個三角錐到最後一個，即完成。 |
| 8 | 棒球九宮格擲準 | 每人共投12球，距離為15米，擲中五個板子以上即完成。若有親子組參加，則每人投6球，距離為15米，擲中四個板子以上即完成。 |
| 9 | 跑壘計時 | 分為二組，壘間距為23米，參賽者由本壘出發跑完4個壘包回到本壘即完成。 |
| 10 | 四角傳球接力 | 設二組，以4人為一組，壘間距15米，4人分別站在4個壘包，由本壘依序向一、二、三壘及本壘傳球，連續2次，即完成。 |
| 11 | 棒球擲遠 | 每人限投3球，30秒內投球完畢，男性須超過25米，女性須超過15米，非棒球隊之國小學童須超過10米，即完成。 |

※只要請填寫滿意度調查表及參加至少八站體適能檢測或趣味運動體驗

 各項關卡，即可領取體驗獎品，**獎品數量有限，換完為止**。