

東海大學企業管理學系

EMBA 系友回娘家暨班際運動大會



報名簡章

請詳細閱讀簡章，繳交報名表後，視同同意所有內容及規則。

活動日期：11/22(日) 9:00~16:00

活動地點：東海大學二校區體育場

【報名時間：即日起~11/18(三)】

【聯絡方式】企管系助教 李瑋珊

04-23590121#35126 weishanli@thu.edu.tw

目錄

【時間規劃】	1
【各項比賽項目及詳細資料】	2
【參賽規則及注意事項】	3
【EMBA 系友回娘家暨班際運動大會 - 報名表】	4
【籃球 5 vs 5 - 報名表】	5
【籃球 3 vs 3 - 報名表】	6
【混合排球 - 報名表】	7
【三分球大賽 - 報名表】	8
【罰球線大賽 - 報名表】	9
【五人六腳 - 報名表】	10
【躲避球大賽 - 報名表】	11
【企管盃全賽事規章】	12

【時程規劃】

	11/22(日)	地點
9:00~12:00	<p>【運動競賽項目】</p> <ul style="list-style-type: none">● 混合籃球5 vs 5● 混合籃球3 vs 3● 三分線大賽● 罰球線大賽● 趣味競賽-五人六腳● 躲避球● 混合排球	東海大學二校區 體育場
12:00~12:30	報到	東海大學二校區 管理學院 M145
12:30~14:30	午餐饗宴	東海大學二校區 管理學院 M134.135
14:30~16:00	師生、系友交流時間	東海大學二校區 管理學院 一樓教室

【各項比賽項目及詳細資料】

組隊方式

(不限組數，所有項目報名組數不超過二組，則不開賽。)

項目	組隊方式	備註
混合籃球5vs5	班級制	各隊候補人數2人。
混合籃球3vs3	班級制	各隊候補人數1人
混合排球	班級制	3男3女，各隊候補人數1人。
投籃大賽	個人制	分為罰球線大賽及三分球大賽
趣味競賽 五人六腳	個人制	一組為5人
躲避球大賽	團體制	一組為15人 場內12人 場外3人

【參賽規則及注意事項】

1. 班級制賽類，同隊選手必須由同班級選出。(EMBA 系友不限)
2. 參加所有比賽選手請穿著合適的運動服裝及運動鞋。
3. 同隊盡可能穿著同色系衣服。
4. 每人不限報名項目。
5. 報名參賽者，於比賽前 30 分鐘至檢錄處檢錄。
6. 報名參賽者，於比賽前 10 分鐘隊伍尚未檢錄，經唱名無回應，視同棄權。
7. 若違反比賽相關規定，主辦單位及裁判有權取消該隊伍比賽資格及比賽成績，亦不列入名次。
8. 主辦單位保有一切更動之權力。

【以下報名表單如不夠請自行複印，如有不便還請見諒】

【EMBA 系友回娘家暨班際運動大會 - 報名表】

基本資料		
學號		
姓名		
連絡電話		
E-mail		
公司名稱		
職務		
參加項目	運動競賽項目	午餐饗宴
	<input type="checkbox"/> 混合籃球 5 vs 5 <input type="checkbox"/> 混合籃球 3 vs 3 <input type="checkbox"/> 三分線大賽 <input type="checkbox"/> 罰球線大賽 <input type="checkbox"/> 趣味競賽-五人六腳 <input type="checkbox"/> 躲避球 <input type="checkbox"/> 混合排球	<input type="checkbox"/> 參加 · 人數：_____ <input type="checkbox"/> 不克參加
	PS.勾選後，煩請額外填報各類 競賽報名表	PS.煩請填報人數，以利初估餐點數量

【籃球 5 vs 5 - 報名表】

隊名：			
	學號	姓名	連絡電話
隊長			
正式隊員			
候補隊員			

【籃球 3 vs 3 - 報名表】

隊名：			
	學號	姓名	連絡電話
隊長			
正式隊員			
候補隊員			

【混合排球 - 報名表】

隊名:			
	學號	姓名	電話
隊長			
正式隊員			
候補隊員			

【三分球大賽 - 報名表】

學號	姓名	電話

【罰球線大賽 - 報名表】

學號	姓名	電話

【五人六腳 - 報名表】

隊名	學號	姓名	電話

【企管盃全賽事規章】

混合 5vs5 籃球規則

- (一)比賽時間、得分與延長賽
 - 1.比賽分為 **上下半場各 15 分鐘**，採循環賽制
 - 2.**中場的休息時間為 5 分鐘**。
 - 3.比賽表訂開始時間前，應有 10 分鐘的休息時間。
 - 4.時間終了得分相同時，**應進行每次 5 分鐘的延長賽**。直到分出勝負為止。
 - 5.罰球則不停錶，暫停則停錶 30 秒。最後加總之總分，即為勝負之判決。
- (二)每節或比賽的開始與結束
 - 1.**跳球當球被一位球員合法拍撥時，上半場開始**。
 - 2.其他各節開始於發界外球後，當球觸及一位場上球員或被一位場上球員合法觸及時。
 - 3.**所有比賽的下半時，兩隊應互換進攻方向**。
 - 4.所有延長賽，應繼續下半場之進攻方向。
- (三)請求暫停
 - 1.教練或助理教練請求將比賽暫時停止。
 - 2.每次暫停應給予 30 秒時間。
 - 3.下列情況允許教練或助理教練請求暫停：
 - (1)球成死球、計時鐘停止，且裁判向紀錄台工作人員聯繫完畢後。
 - (2)對隊投籃得分。
 - (3)每隊在上半時允許請求 2 次暫停，在下半時內允許請求 3 次暫停，每 一次延長賽可請求 1 次暫停。
 - (4).未使用的暫停不得移到下半時或延長賽使用。
 - (5)第一次罰球或僅只一次的罰球，繼續比賽時，不得允許球隊請求暫停，直到經一段開錶時間之後再成死球時，才允許暫停。例外：
 - 1. 在執行罰球中間發生犯規。在此情況下，應先完成罰球，並在執行新的罰則繼續比賽前，可請求暫停。
 - 2. .在執行最後一次罰球後，繼續比賽前發生犯規。在此情況下，應先給予暫停，再執行新的罰則繼續比賽

3. 在執行最後一次罰球後，繼續比賽前宣判違例，其罰則為跳球或發界外球時。
 4. 第四節或每一延長賽最後 2 分鐘，球中籃得分計時鐘撥停時，得分隊不得請求暫停，除非裁判已停止比賽。
- (四)球員替補：
 - 1.替補員入場前，應先向紀錄員報告，並準備即刻參與比賽。
 - 2.在下列情況，球員替補時機開始：
 - (1)球成死球且停錶時，裁判向紀錄台工作人員聯繫完畢之後。
 - (2)下半場或延長賽最後 2 分鐘，球中籃得分，非得分隊請求球員替補。
 - (3)替補手續應盡速完成，一位球員 4 次犯規或奪權犯規時，必須盡速完成替補(約 30 秒)，若裁判認為該隊無理延誤時，應宣判該隊暫停 1 次。如果該隊已無暫停，則應宣判教練技術犯規 1 次。
 - (4)主罰球時僅該罰球員可被替補，但必須符合下列規定：
 1. 第一次罰球或僅有一次的罰球的繼續比賽之前所請求。
 2. 最後一次或僅有一次的罰球罰中，球成為死球時。
 - (五)球隊棄權判沒收比賽：
 - (1)球隊的行為妨礙比賽正常的進行。
 - (2)在裁判指示比賽開始後，拒絕出場比賽。
 - (六)犯規、技術犯規條例：
 - (1)個人犯規滿四次離場；個人技術犯規滿兩次離場；團體犯規滿五次罰球（上、下半場分開）

混合 3vs3 籃球規則

一、有關時間的規定：

- 1.比賽分為 上下半場，各 15 分鐘，採循環賽制。
- 2.中場的休息時間為 10 分鐘。
- 3.比賽表訂開始時間前，應有 10 分鐘的休息時間。
- 4.時間終了得分相同時，應進行每次 5 分鐘的延長賽。直到分出勝負為止。
- 5.罰球則不停錶，暫停則停錶 30 秒。最後加總之總分，即為勝負之判決。

二、競賽規則：

1. 所有比賽均以 3 人開始，球賽進行中某隊少於 2 人時則判定失格。
2. 比賽開始之攻守順序以擲錢幣或猜拳決定之，獲發球權方於三分球線外頂端發球。任何死球狀況時均得請求替補。

3. 每次投球中籃得分後均交換控球權。
4. 三分線外投籃得 2 分，其餘投籃得 2 分及罰球得 1 分。
5. 遇爭球時，進行猜拳決定。
6. 個人犯規至多 4 次，全隊犯規第 4 次起，則進行罰球 1 次，球進則攻守交換；球不進則比賽繼續進行。
7. 投籃時遇犯規，如球進，得分算，不加罰；如球未進，則罰球 2 次。
8. 違例情況發生時交換控球權。
9. 每次交換控球權時，發球員必須兩腳均立於三分線外。
10. 在發球區內發球時，球必須傳出，不得直接投籃或運球，若有違反則喪失控球權。
11. 每次攻守交換，進攻隊發球前，球須經由防守隊於 2 秒內回球，回球時防守球員不得進入發球區內，球發出後則不在此限。進攻隊必須在 5 秒內自發球區發球。
12. 防守隊抄截獲球或搶得籃板球後必須將球送回到三分線外，該球員雙足均應立於三分線外，此時比賽立刻開始，防守隊可防守，進攻隊可投、傳或運球。
13. 罰球情況應依據標準籃球規則。若罰球隊罰球不中而搶得籃板球，可立刻出手投籃。若防守隊搶得籃板球，在攻籃前，球必須回到三分線外。
14. 受傷流血的球員必須立即下場治療。

混合排球規則

1. 賽制

- (1) 每局採取落地得分制，3 局 2 勝。**採循環賽制。**
- (2) 比賽每局採 25 分制，而第 3 局決勝局為 15 分制，於第 8 分交換場地。
- (3) 上場人數為 3 男 3 女。
- (4) 如遇雙方平手 (DEUCE) 時，以 30 分為上限。而決勝局第三局，以 20 分為上限。以上皆以先贏兩分者獲勝。
- (5) 網子高度介於男網女網之間(約 230 公分左右)。
- (6) 每局有 2 次暫停機會，一次為 30 秒。每局之間休息 3 分鐘。
- (7) 男生不得於三呎線內起跳且不得攔女生網。
- (8) 裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 8 秒內完成發球。

2. 違例與犯規 (僅列一般基本違規，其餘請參照 2015 最新規則)

若發球方觸犯下列錯誤，即喪失發球權。但如接發球方觸犯下列錯誤，則發球方可得一分，並且繼續發球。

- (1) 球落在自己一方的球場範圍內
- (2) 界外球 (例：發球或擊球出界)
- (3) 發球 (沒有在規定的發球區內發球，或發球時腳踏到端線，或其球時間超過 8 秒)
- (4) 沒有依照發球次序發球
- (5) 本方球員連續擊球總次數超過三次 (封網觸球除外)
- (6) 持球 (即在擊球時球在手中有停留現象)
- (7) 連擊 (即一人連續擊球兩次，或擊球時球接觸身體兩次-封網觸球除外)
- (8) 觸網 (即比賽進行時，身體的任何部份皆不能碰到球網)
- (9) 越線 (足部完全越過中線並觸及對方場地，或身體越過中線干擾對方球員者)
- (10) 過網擊球 (扣球後手隨球過網不算)

3. 暫停和換人

每局比賽各隊均有 2 次暫停和 3 次換人的機會。成死球時可要求暫停。(1)暫停：每次時間為 30 秒。

(2)換人：每局 3 次換人的機會。

三分球大賽規則

1. 企管盃中的一項帶有表演性質的比賽
2. 將分為 X 個組別，每位挑戰者、每回合將進行 X 分鐘
3. 每人在五個不同位置各投五顆三分球
4. 分別是左側底線、左側 45 度角、弧頂、右側底線、右側 45 度角處出手共計 25 球。
5. 其中每組位置需投五顆球，前四球若命中則為一分，最後一個花色球(Money Ball) 若命中則為兩分
6. 前三名進入複賽，預賽成績不帶入複賽計算，複賽中的勝出者為當屆的三分球冠軍。

罰球線大賽規則

1. 企管盃中的一項帶有表演性質的比賽
2. 將分為 X 個組別，每位挑戰者、每回合將進行 1 分鐘 30 秒
3. 在限時內有 5 顆金球，金球分數乘 2
4. 限時內投進較多顆球者獲勝
5. 前三名進入複賽，預賽成績不帶入複賽計算，複賽中的勝出者為當屆的罰球線投籃大賽冠軍。

躲避球大賽規則

- 人數： 起始內場十二人，外場三人，合計十五人。
- 時間： 每局比賽六分鐘，其間休息三分鐘，每局中各隊得有一次戰術暫停權利，時間為三十秒。
- 勝負： 比賽採**三局決勝制**，以先贏二局為獲勝，任何一局，將對隊之內場球員全部擊出局者，獲得該局勝利；和局時採延長賽，兩隊選擇五員至內場，其餘則至外場，中圈跳球後，率先將對隊兩名擊出局者為勝隊。每局比賽結束以雙方內場人數多寡為勝負依據。
- 出局：
1. 身體及附著物被對方直接擊中而未能接住者。
 2. 對方攻擊，守方二人以上觸球而未能接住者，以最先被擊中者出局。
- 違例：
1. 越區 (踩線)：擲球或接球前後，身體之任一部份不得踩線。
 2. 同場傳球：禁止同隊內球員互相傳球；禁止同隊外球員互傳球。
 3. 五次傳球：同隊間之傳球限為四次 (第五次即犯規)。
 4. 擊中頭部：攻方之攻擊有故意以頭部、臉部為目標者 (故意直接出場，若有適當躲避距離，因躲避而碰觸者則口頭警告)。
 5. 越區取球：在對隊內場或外場地地面滾動之球，不得用手或腳越區觸球或撥球。
 6. 持球五秒：球員接到球後五秒內，必須將球擲出。惟若因重心不穩而跌倒時可視情況調整。
- 以上違例，球權轉移到對方。**
7. 不得有足球之頭頂球、踢球或排球接發球動作，第一次警告，第二次直接出場。

8. 侵人犯規：不得侵犯對隊球員身體（腳踢、推撞或毆打等動作），一犯直接出場。

跳球：

1. 開始時由雙方隊長猜拳選場區，並由內場球員中各推一人為跳球員在中圈跳球。
2. 跳球後如果球被內場球員所獲，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方之跳球員。
3. 跳球如被外場球員所獲，得球者攻擊隊方跳球員，不受本規則之限制。

內外場區的進出：

1. 內場球員被判出局時，應立即出去外場區，此時不得故意再觸球。
2. 內、外場球員之進出，須由外圍管制區（死球區）通過，不得進入對隊之內外場區。
3. 外場球員對方內場球員擊出局時，即取得生還權，如未立即離開外場區中繼續比賽，視同放棄生還權。

發球權：

1. 內場球員最後觸球後，球出界外，形成死球，應由對隊內場發球。
2. 為鼓勵外場球員能盡力搶救己方內場之暴傳，或攻擊失敗之球，只要外場球員能碰到球，即給發球權。惟不得同場傳球，踩線及越區觸球。
3. 內、外場球員發球時，必須站定後稍做停頓，經裁判示意後，舉球過頭，始得發球。

5 人 6 腳規則

1. 一隊 5 人，採計時制，以整隊抵達終點線的時間為準。
 2. 十隊輪完結束以時間最少的隊伍獲勝
 3. 每隊發 4 條綁帶，綁帶綁在腳踝，綁帶間的空隙不可超過 3 隻手指頭
- 中間障礙：拉一條到大腿高度的線，各隊可從上面跨過也可從下面爬過