

2018 全國大專校院「不倒翁抗壓競賽」

活動辦法

一、活動宗旨：

為培養大學生之抗壓能力，規劃設計不倒翁抗壓競賽，使學生藉此參賽機會中自然探索歷程的各種學習，培養團隊合作精神、溝通協調、細心耐心、抗壓調適、反思學習等能力。建構學生本身的自我價值與信心，從中獲得體驗、反思、學習，進而成長，透過抗壓訓練，提升自己承受壓力的抗壓商數，以面對人生各階段之壓力挑戰。

二、主辦單位：國立勤益科技大學博雅通識教育中心

聯絡人：夏小姐 04-23924505(分機 5201)

三、報名時間：107 年 8 月 13 日(星期一)08:00-107 年 8 月 22 日(星期三)17:00

四、報名資格：每位參加者皆須為全國大專校院在學學生身分。請以 3 人為一組報名，同一組成員須同一所學校，每組團隊需設置組長一名。(外籍生或僑生須具備有效期限內之居留證，陸生須具備有效期限內之入臺簽證。且須具有健保身分，始有資格報名。)

五、報名方式：採網路報名，並於報名後務必主動與主辦單位確認資料。為維護活動品質，本活動「僅限 10 組」，錄取順序依與主辦單位確認資料完整送件之時間為準。

報名步驟 1：每位成員均須下載本活動辦法中附件一、二、三，列印並將資料填寫及黏貼完成。

報名步驟 2：請至「活動報名網頁」填寫每位成員報名資料，並將每位成員之附件一、二、三分別掃描或拍照上傳活動報名網頁，請確認所上傳之檔案圖像清晰及文字均可辨識。

●報名網址：

<http://liberal.ncut.edu.tw/files/14-1035-52278,r1376-1.php>

報名步驟 3：送出報名資料後，來電與本校博雅通識教育中心確認資料是否無誤(來電確認時，請告知送出表單後，系統產出之「填寫順序」以利核對)，送出資料後，無電話確認或確認後資料不齊全，均視同未完成報名程序，不予錄取。

●電話確認報名資料時間(假日及非上班時間沒有服務人員，請勿來電)：107年8月13日(星期一)—107年8月22日(星期三)期間內之週一至週五 8:30-17:00。

●聯絡電話：04-23924505 分機 5201 夏小姐

報名步驟 4：經審核後，錄取之隊伍將公告於國立勤益科技大學博雅通識中心網頁首頁(<http://liberal.ncut.edu.tw/bin/home.php>)「不倒翁抗壓競賽」專區，**最多錄取 10 組，額滿後不再錄取，亦將提前關閉報名系統。報名錄取後不接受更換組員。**

六、競賽時間：107年9月8日(星期六)

當日上午 8:20 前於國立勤益科技大學大門口前**集合並報到(臺中市太平區坪林里中山路二段 57 號)**，上午 8:30 出發前往沙連墩戶外冒險學校，預計下午 6:00 前返抵國立勤益科技大學。

七、集合地點及時間：

集合地點：國立勤益科技大學大門口前(臺中市太平區坪林里中山路二段 57 號)位置請參閱附件四

●國立勤益科技大學交通路線請參閱本校網頁首頁>認識勤益>校園環境(<http://web2.ncut.edu.tw/files/11-1000-18.php>)

集合時間：107年9月8日上午 8:20 前集合並報到(請預留時間提早到達，上午 8:30 準時發車逾時不候)

八、競賽方式：

活動採分組進行闖關賽，30名學員分10組進行(每組3人)，每組持闖關積分卡全隊一起通過各關卡，依通過各關的時間及程度得到不同的積分，最後加總評定最高分數的前三名。在活動時間內，可依規則重新挑戰相同關卡刷新紀錄獲得更高積分，團隊成員需討論得分的目標及達成的策略，在過程中透過觀察學習成功經驗，並且依現場狀況做協調及調整以獲得最後的勝利。

●關卡設定(依當天天候及學員狀況可能做調整，活動內容及計分情形依現場公布為準，主辦單位保有活動內容修正權利)：

(一)鑽木取火：

同組學員以所提供之工具依現場教授之鑽木取火方法，成功升火。本競賽計算從開始至完成升火之時間(由現場教練判斷)。完成時間依當天公布比賽規則區間給予對應積分。



(二)攀樹：

同組全員完成現場教授之攀樹方法即得該關最低積分，若成員能完成樹上指定動作可得額外積分。



(三)大腳哈利：

同組學員依現場教授之器材使用方法全員完成行走指定路徑，完成時間依當

天公布比賽規則之時間區間給予對應積分。



(四)神射手：

同組學員依現場教授之射箭方法全員固定箭數完成射靶，依中靶總分為該關積分。



九、參賽條件：

- (一)本競賽每位參加者皆須為全國大專校院在學學生身分。(外籍生或僑生須具備有效期限內之居留證，陸生須具備有效期限內之入臺簽證。且須具有健保身分，始有資格報名。)
- (二)本競賽採團體報名，3人為一組，組內3人須同一所學校，組內成員性別、年級、科系不拘。每組團隊需設置組長一名，以利主辦單位聯繫。一組人數未達或超過3人均不接受報名，報名後亦不接受更換組員。(本活動成績之判准僅依各組取得之積分，不會因性別、年級等各種不同因素進行加成或調整)。
- (三)請詳實填寫(每位成員都要填寫以下三項附件)「身分資料表(附件一)」、「健康狀況調查表(附件二)」及「參加同意書(附件三)」(未滿20歲之學生，表格中法定代理人部分請務必簽名)，請務必審慎評估自己身體情況，已知有「健康狀況調查表」上所列之病史或症狀者避免參加本活動，審核時亦不予錄取。如報名後突發之情形，身心狀態及體能有「健康狀況調查表」上所列之症狀者，主辦單位將禁止該成員參與活動，同組其餘成員可照常參加活動，但不計分、亦不列入名次，對名次之影響參與成員不得有異議。
- (四)活動當日於勤益科大報到時，請務必攜帶身分確認之證件(身分證、健保卡或學生證其中之一即可)，與報名資料不符或未帶證件之人員禁止參加活動。並請務必穿著運動鞋襪，若有穿著拖鞋、涼鞋、高跟鞋或皮鞋者亦禁止參加活動。(成員未到齊之組別，同組其餘成員可以參加活動，但不計分、亦不列入名次。)
- (五)報名參加本活動者，視同瞭解並同意本活動辦法及規範。
- (六)競賽過程中，完成時間如有爭議，依現場教練認定為準；如有未盡事宜，主辦單位保留修改、終止、變更活動內容細節之權利，且不另行通知。如遇天候等不可抗拒之因素，主辦單位保有隨時修改活動辦法及獎項或中止本活動或變更之權利。

十、得獎名次及獎勵：

依各組積分，取最高分前三名。

名次	組數	獎勵
第一名	1組	每組禮券3000元整及獎狀一只
第二名	1組	每組禮券2000元整及獎狀一只
第三名	1組	每組禮券1000元整及獎狀一只

※備註：依當天天候及學員狀況可能做調整，活動內容及計分情形依現場公布為準；前三名若有積分相同，獎勵分配亦依現場公告為準。主辦單位保有活動內容修正權利。

十一、活動注意事項：

- (一)報名本活動如經錄取，比賽之活動及教練費用、基本保險費用及午餐餐費，以上所列費用由主辦單位支應，參與人不需支付費用。
- (二)為使課程及活動順利進行，參加者請務必穿著運動鞋襪，避免穿高跟鞋、皮鞋、裙子、短褲，以及大開口上衣等不適宜活動之服裝，宜穿輕便的運動服。
- (三)本競賽為戶外活動，請隨時補充水分，建議攜帶個人水壺。請自行攜帶遮陽、防曬用具(夏季多有午後雷陣雨，請準備雨具備用)。
- (四)戶外環境蚊蟲多，建議穿著薄外套及長褲，避免蚊蟲叮咬，可攜帶防蚊液。
- (五)活動中，個人身體有任何狀況或不便進行活動者請告知當天活動指導員，並適當妥善休息。

身分資料表			
姓名		身分證字號 (居留證號/ 統一證號)	
法定代理人是否同意貴子弟報名本活動	<input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意	法定代理人 簽名及關係	(需法定代理人親自簽名) 簽名： 與參與活動人之關係：
<p>請提供學生證正反面影本、身分證正反面影本，黏貼於下表中，並掃描或拍照上傳報名網頁(請確認所上傳之檔案圖像清晰、文字均可辨識)。</p> <p>※學生證影本資料之蒐集，為確認學生為大專校院在學學生身分。</p> <p>※身分證影本資料之蒐集，為確認保險資料是否確實。</p> <p>※本活動提供之保險，受益人為法定繼承人。</p>			
學生證正面影本		學生證反面影本	
身分證正面影本		身分證反面影本	
(如為外籍生或陸生，居留證/入臺簽證 統一證請印有證號之頁面)		(如為外籍生或陸生，居留證/入臺簽證 統一證請印有證號之頁面)	

健康狀況調查表

個人基本資料

姓名：(請以正楷書寫) _____ 血型：_____ 性別：男 女

身高：_____ 體重：_____

健康狀況資料

1. 您有任何生理條件(指身體上，包括暫時或永久性)的限制或健康問題嗎？有 沒有

若有，請說明：_____

2. 您目前有以下的病史或症狀嗎？

心臟疾病或心臟病 心絞痛、心悸音或心臟雜音 胸痛/胸悶 中風

血壓過高或有高血壓 有心臟疾病、高血壓、中風的家族病史

背部、頸部、腳部、手部、膝蓋病狀 糖尿病 氣喘 癲癇 懷孕

蚊蟲反應過敏 其他

若您有勾選以上任一項目，請您說明：

3. 您最近這半年曾受過傷或手術嗎？ 有 沒有

若有，請說明：_____

4. 請您列出其它我們需要注意的事項：(如有藥物過敏或食物過敏請特別列出)

※已知有本調查表上所列 1-3 項之病史或症狀者避免參加本活動，審核時亦不予錄取。

※本人同意、授權國立勤益科技大學及沙連墩社會企業有限公司使用或複製所有關於本人參與課程期間被拍攝之照片、影片、錄音等資料，作為教學、研究、部落格及網站宣傳之用途。

※在活動過程中，訓練員會攜帶急救包和非處方用藥，但不會攜帶處方用藥。學員必須了解個人有需要時，需自行準備，且不在外力支援的情況下使用處方用藥。

※以上『健康調查表』已詳細填寫且以上內容是可信任及完整正確的。

參加者簽章：_____

監護人或家長簽章(若參加者未滿二十歲)：_____

日期：____年____月____日

《參加同意書》

本人_____接受國立勤益科技大學舉辦之「不倒翁抗壓競賽」之合作機構—沙連墩社會企業有限公司操作戶外體驗教育課程所存在之某些風險。我瞭解沙連墩社會企業有限公司採取自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，我有不參與的決定權利，並同意尊重他人相同的決定。我同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，而且，我也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

我瞭解本人如有任何生理上的限制、疾病，包括頸部、背部、心臟疾病、最近動過的手術或懷孕等，都有知會國立勤益科技大學及沙連墩社會企業有限公司工作人員的責任。我瞭解並接受在參加戶外體驗課程時可能帶來的人身及財務風險。我同意在參加訓練課程的期間，遵照訓練員及帶領者所有的安全指示，並聲明若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與訓練員及帶領者無關。若在活動期間發生之意外或導致疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次體驗課程。

參加者簽章：_____

監護人或家長簽章（若參加者未滿二十歲）：_____

簽署日期： 年 月 日

活動當日集合地點位置圖



集合地點

國立勤益科技大學交通路線圖



●如欲以其他交通方式，請參閱「國立勤益科技大學網頁首頁>認識勤益>校園環境(<http://web2.ncut.edu.tw/files/11-1000-18.php>)」，如搭公車，請於「三中心」站下車。