

國立臺灣體育運動大學體育學系運動防護貼紮競賽 比賽辦法與競賽細則

壹、比賽辦法

一、依據與目的

依教育部青年發展署「115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫」及本校運動防護「領航者」培育實踐計畫辦理。透過三人團隊接力貼紮，展現運動防護技術學習成果，培養技術正確性、操作流暢度、溝通協作與衛生安全觀念，促進本校師生參與及專業交流。

二、辦理單位

補助單位：教育部青年發展署。

主辦單位：國立臺灣體育運動大學體育學系。

協辦單位：校友暨就業服務組、運動防護暨衛生保健中心。

三、活動時間與地點

比賽日期：中華民國 115 年 11 月 13 日。

報到及技術說明時間：17 時 00 分；比賽時間：17 時 30 分。

比賽地點：國立臺灣體育運動大學運保中心防護室。

實際日期、場地及賽程以主辦單位正式公告為準。

四、參加對象與組隊

- (一) 本校在職教師、在學學生及修習本校運動防護學程之學生均得報名，不另限制其系所。
- (二) 每隊由三名操作選手組成，不限性別，可跨系所或師生混合組隊；設團體組一組。每人限報名一隊，不得跨隊或冒名出賽。
- (三) 每隊指定一名隊長，負責報名、成績確認及申訴。三名選手分任第一、第二、第三棒，須各自完成所分配的技術段落。
- (四) 受貼紮者由大會另行安排，不列入三名操作選手名額；大會統一提供受貼紮者的踝足，統一規範腳型 US 8.5 或 26.5 cm。實際採用方式於報名前公告，全體參賽隊伍使用相同方式。

五、競賽項目

項目名稱：踝關節編籃式內翻扭傷貼紮三人團體接力計時賽。各隊於同一受貼紮者的同一側踝關節，依序完成三個段落，合成一份完整貼紮作品。競賽為技術操作情境演練，真人受貼紮者採無急性傷害者。

棒次	指定段落
第一棒	皮膚膜＋定錨
第二棒	編籃式馬蹬、馬蹄、8 字
第三棒	鎖跟，並完成規定之收尾

六、報名及檢錄

- (一) 報名期間：即日起至 115 年 11 月 6 日 17 時止；報名方式及聯絡窗口：呂珮瑄；04-2221-3108#1175。
報名費依活動公告辦理。
- (二) 報名資料包括隊名、隊長及聯絡方式、三名選手姓名、學號或教師識別資料、所屬單位與棒次。所蒐集資料限供資格審查、賽務聯繫、成績及成果紀錄使用。
- (三) 報名截止後原則上不更換選手；因傷病等原因須更換者，應於檢錄前提出，經大會核准並確認資格。第一趟正式出賽後，不得更換選手或棒次。
- (四) 各隊於排定出賽時間前十五分鐘完成檢錄，並出示身分證明。出賽唱名後三分鐘仍未到齊者，記該趟未出賽（DNS）；不補賽。因大會調整賽程者不在此限。

七、賽制與排名

- (一) 採團體計時賽，每隊進行兩趟正式出賽，以有效成績中較佳一趟為排名依據；兩趟分輪進行，第一輪抽籤決定出賽順序，第二輪採相反順序。
- (二) 每趟成績＝實作時間＋加罰秒數。實作時間包含三段貼紮、兩次交接及計時結束前的自行修正；每項違規加二秒，每趟加罰累計最高五十四秒。
- (三) 以總成績較短者排名在前。有一趟有效成績即可列入排名；兩趟均為未完成或無效（DNF）或未出賽（DNS）者，不列名次。
- (四) 最佳總成績相同時，先比較該趟加罰秒數，較少者優先；仍同分則比較另一趟有效總成績，較短者優先，有效成績優於 DNF 或 DNS。兩趟成績均相同者，涉及獲獎或獎項順序時加賽一趟，依總成績及加罰秒數比較；仍同分則並列，其後名次依並列隊數順延。
- (五) 每趟實作限時五分鐘，超過三百秒仍未完成者記 DNF；恰於三百秒完成者有效。加罰後超過三百秒，不因此判為 DNF。

八、裁判與獎勵

- (一) 由三位具運動防護證照或臨床經驗之專家學者擔任評審，其中一人兼任裁判長。每一賽道至少配置一名技術裁判及一名計時紀錄人員；技術裁判統一依公告檢核表判定。
- (二) 有效排名前三名各隊選手頒發獎狀，禮券或其他獎勵依核定經費與公告辦理，不足三隊有效完賽時依實際隊數錄取。僅一隊參賽時辦理成果展演，不授予競賽名次。
- (三) 團體第一名 3000 元；第二名 2000 元；第三名 1000 元

九、技術說明與附則

報名前公告材料規格、各技術所需條數或圈數、操作順序、收尾方式、評分表及示範。賽前技術說明會確認交接、起訖計時與判罰方式；正式出賽後不得更改影響名次之規則。本辦法經主辦單位核定後實施，未盡事項由裁判長依公平、安全及本辦法原則處理並留存紀錄。

貳、競賽細則

一、場地 器材與受貼紮者

- (一) 大會統一提供貼紮工作臺、座椅、計時器、皮膚膜、非彈性運動貼布及公告允許之耗材。各隊材料品牌、寬度、可用數量及初始狀態一致，不得私用未核准材料。
- (二) 各棒次操作區及等待區應清楚標示。計時器於每趟賽前歸零，並配置備用碼錶；選手不得自行操作大會計時器。
- (三) 起跑前只得清潔雙手、確認器材、調整座位及按公告方式排列整卷材料；不得預裁、預撕、預貼或預組合貼布，亦不得在受貼紮部位畫定位標記。裁判確認材料與部位恢復初始狀態後，始得發令。
- (四) 真人受貼紮者須事前同意參與，由大會確認皮膚狀況及可配合程度；有急性傷害、破皮或已知材料過敏等不適合貼紮情形者，不安排出場。踝足姿勢及貼紮側由大會統一指定。
- (五) 每隊兩趟原則上使用同一受貼紮者。換趟時由工作人員移除貼布、檢查皮膚、補足材料並恢復初始狀態；出現皮膚不適不得繼續貼紮，必要時由裁判長核准更換並記錄原因。

二、起跑與計時

- (一) 第一棒位於操作區，第二、第三棒位於等待區。裁判確認人員、材料、受貼紮部位及計時器後，依序發出「各隊就位」「預備」「開始」口令或統一聲響。
- (二) 「開始」聲響為計時起點，計時員同步啟動主計時器及備用碼錶；選手於聲響後始得取用材料或碰觸貼紮部位。一般偷跑不中斷計時，依加罰規定處理；已有預貼或預組合而無法維持相同起始條件者，記 DNF。
- (三) 全程連續計時，交棒時不停表。選手掉落材料、材料自行斷裂或個人操作失誤，均須自行處理，計時持續進行。
- (四) 以主計時器讀值記錄至小數點後二位，採無條件捨去；主計時失效時，使用已同步啟動且完整記錄的備用碼錶。兩者皆無可靠紀錄時，由裁判長依重賽規定處理，不推估時間。

三、接力交接

- (一) 前一棒完成指定段落後，將手中材料放回工作臺、雙手離開受貼紮部位，口述「交棒」並退出操作區；下一棒須待上述條件均完成後，始得進入操作區取用材料及操作。交接不需擊掌。
- (二) 同一時間限一名選手操作，等待或已完成之選手不得撕布、遞送材料、扶足、修補或共同貼紮。隊員可進行簡短口頭提醒，但不得接受場外技術指導。
- (三) 交棒後不得返回操作。下一棒得於計時內修整既有貼布，但仍須自行完成其指定段落；不得將整個必要技術交由其他棒次代作。一般交接過早依加罰處理；實質代作或共同完成必要技術者記 DNF。

四、完成與技術檢查

- (一) 第三棒須完成鎖跟及公告規定的收尾，確認無需修正後，放下材料、雙手完全離開貼紮部位、明確口述「完成」並回到等待區完成擊掌。四項條件全部達成時，計時員停止計時。
- (二) 未喊「完成」或雙手仍在修整時，計時持續。計時結束後不得補貼、重貼、剪修、壓平或調整作品；受貼紮者亦不得協助整理。
- (三) 技術裁判應全程觀察各段落，於交棒時記錄將被後續貼布覆蓋的技術，不要求停表供檢查；結束後再檢查外觀、完成度及衛生安全。不得僅憑最終外觀推測已被覆蓋之技術。
- (四) 評分依公告檢核表進行；必要技術完整且無重大安全問題者始有有效成績。輕微技術瑕疵依加秒處理，漏做整項必要技術或未完成指定段落者記 DNF。

五 加罰與無效成績

- (一) 技術檢核項目每項不合格加二秒，同一檢核項目即使有多處相同瑕疵，每趟只加罰一次。程序違規按獨立事件記錄，同一連續違規不重複計數；技術及程序違規合併計算，每趟最高加五十四秒。
- (二) 所有違規仍須完整記錄，超過五項時加罰保持十二秒，不另因項數超過五項判 DNF。同一事實不得同時用不同名稱重複加罰。
- (三) 漏做皮膚膜、定錨、馬蹬、馬蹄、鎖跟或 8 字任一必要技術、實質代作、停止計時後修改作品、使用未核准材料或接受場外實質操作協助者，記該趟 DNF。材料不符於賽前檢查發現者，應先更換後再出賽。
- (四) 出現疼痛、麻木、膚色異常或其他安全疑慮時，裁判立即停止操作，安排檢查及移除貼布。確認為不當操作所致者記 DNF；若為非可歸責選手的受貼紮者突發狀況，依重賽規定處理，不要求勉強完賽。
- (五) 重大安全問題、必要技術漏做及其他 DNF 情形，不得以加十秒代替。冒名、蓄意作弊、威脅裁判或經制止仍持續危險操作者，由裁判長取消全隊比賽資格（DQ），不適用加秒上限。

六 重賽與申訴

- (一) 大會器材故障、發令錯誤、場外干擾或不可歸責選手的突發事件，確實影響出賽且無法由完整備用紀錄確認成績者，由裁判長核准重賽。重賽整趟重新進行並取代原趟，不得保留原趟與重賽中較佳成績；個人失誤不予重賽。
- (二) 裁判逐項說明原始時間、違規、加罰及總成績，由隊長核對並簽名；簽名僅表示已知悉紀錄，不影響申訴權。未完成紀錄前，不得歸零計時器或移除作品，但安全處置優先，得先拍照留存。
- (三) 隊長得於成績告知後十分鐘內提出書面申訴，載明隊名、趟次、爭議及理由，不收保證金。裁判長會同其餘評審查閱紀錄及可用影像後裁定；原判裁判說明事實，避免單獨裁決本人受申訴之判定。申訴期限及案件處理完畢後，再公告最終名次。

附件一 技術檢核與程序加罰表

以下五項為建議技術檢核架構。正式公告時，應以大會核定之「運動貼紮計時賽」指標與說明替換或確認本表，並附各項條數、圈數、位置、覆蓋比例、張力與收尾示範。判罰不得臨場新增未公告之技術要求。

棒次	項目	檢核指標	檢核內容說明	加罰
第一棒	皮膚膜(全足)	☐ 定錨落點 ☐ 方向順序 ☐ 漏洞過大 ☐ 捲曲 ☐ 過厚	➤ 定錨位置須覆蓋至比目魚肌下緣。 ➤ 規定從近心端出發，依序往足部纏繞，截止於第一跗骨或遠端脛骨。 ➤ 皮膚膜漏洞、捲曲、同位置纏繞 3 圈即為過厚。	每一項加 2 秒，累加 10 秒為限
第一棒	定錨(2 處)	☐ 位置錯誤 ☐ 定錨未閉鎖 ☐ 貼布皺褶 ☐ 撕除問題 ☐ 過度施力	➤ 定錨位置須覆蓋超出皮膚膜起點 1/2 處。 ➤ 白貼纏繞過程不得出現皺褶。 ➤ 定錨處須閉鎖繞環脛骨兩周與跗骨一周。 ➤ 撕除貼布不俐落、撕不斷。 ➤ 貼紮處皮膚明顯凹陷。	每一項加 2 秒，累加 10 秒為限
第二棒	編籃式馬蹬馬蹄(3 道+3 道)	☐ 定錨偏移 ☐ 方向錯誤 ☐ 貼布皺褶 ☐ 長度不佳 ☐ 撕除問題 ☐ 過度施力	➤ 馬蹬定錨須於內髁上 2 指處開始，橫拉繞過足底，蓋過外髁至起始點等高。 ➤ 馬蹄定錨由第一跗骨開始，向下延伸至足跟蓋過跟腱，往對側延伸至跗骨水平處等高。 ➤ 馬蹬與馬蹄各須交替一次，馬蹬須 3 道；馬蹄 3 道，3 道重疊不得多於 2/3。 ➤ 白貼纏繞過程不得出現皺褶。 ➤ 馬蹬與馬蹄若長度不宜明顯過長或過短。 ➤ 撕除貼布不俐落、撕不斷。 ➤ 貼紮處皮膚明顯凹陷。	每一項加 2 秒，累加 12 秒為限
第二棒	8 字(1 道)	☐ 定錨落點 ☐ 方向錯誤 ☐ 貼布皺褶 ☐ 撕除問題 ☐ 過度施力	➤ 由足背跗骨處定錨，順勢經過足內側、足底、足外側、足背，並順勢往跟腱方向纏繞 1 圈，截止點交叉於脛骨與足背中間。 ➤ 白貼纏繞過程不得出現皺褶。 ➤ 撕除貼布不俐落、撕不斷。 ➤ 貼紮處皮膚明顯凹陷。	每一項加 2 秒，累加 10 秒為限
第三棒	鎖跟(單次內+外)	☐ 定錨落點 ☐ 方向錯誤 ☐ 貼布皺褶 ☐ 足跟包覆 ☐ 撕除問題 ☐ 過度施力	➤ 外髁斜上 1/2 指處定錨，斜下延伸至腳跟，順勢繞蓋跟腱，後往足底延伸，自踝外側繞回至足背，接續向下繞過內踝，順勢繞蓋跟腱，並往足底延伸，自踝內側繞回至足背。 ➤ 白貼纏繞過程不得出現皺褶。 ➤ 足跟須裸露，不得全覆蓋。 ➤ 撕除貼布不俐落、撕不斷。 ➤ 貼紮處皮膚明顯凹陷。	每一項加 2 秒，累加 12 秒為限
第	收尾	☐ 貼布皺褶	➤ 於外髁上方、遠端脛骨處以兩道環狀貼紮作為	每一項

115 年運動防護「領航者」培育實踐計畫成果發表系列活動

三棒		☐ 撕除問題	覆蓋及固定，兩道重疊不得多於 1/2。 ➤ 於足部中段以一道環狀貼紮作為覆蓋及固定。 ➤ 白貼纏繞過程不得出現皺褶。 ➤ 撕除貼布不俐落、撕不斷。	加 2 秒，累加 10 秒為限
----	--	-------------------------------	--	-----------------

註：技術條數或圈數不足，依正式指標區分一般瑕疵與必要技術未完成；各棒次必要最低量須於報名前明列，不得由現場裁判自行設定；全項加時上限為 54 秒。。

程序違規

代碼	違規事件	處理
P1	開始聲響前先取用材料或觸碰貼紮部位，但尚未預貼或預組合。	每趟+2 秒一次
P2	前棒尚未放下材料、離手、喊交棒並退出，下一棒即開始操作。	每次交接+2 秒
P3	非當棒隊員遞送材料或扶足等輔助，尚未涉及實質共同貼紮或代作。	每一獨立事件+2 秒
P4	計時結束後、裁判完成檢查前，擅自碰觸作品，但未修改作品。	每趟+2 秒一次

註：技術項目與 P1 至 P4 合併加罰，總加罰＝2 秒×違規項數，最高 10 秒。例如實作 96.38 秒、技術兩項及交接一次違規，總成績為 102.38 秒；若共有六項違規，總成績為 106.38 秒。DNF、DNS 及 DQ 均不以加秒計算。

正式指標附件必要欄位

每項技術應列：操作名稱、責任棒次、最低條數或圈數、定位及路徑、可接受偏差、一般瑕疵、不完整判定、衛生安全要求、示範圖或影片。整體鬆緊與安全由具專業能力之裁判確認；不得為比較防護效果而對受貼紮者施以強迫扭轉。

附件二 競賽成績紀錄表

隊名：_____ 隊號：_____ 賽道：_____
日期：_____ 受貼紮者或模型編號：_____ 貼紮側：_____
第一棒：_____ 第二棒：_____ 第三棒：_____

紀錄項目	第一趟	第二趟
原始實作時間(秒)	_____	_____
技術不合格項目編號	_____	_____
程序違規代碼與次數	_____	_____
違規項數 合計	_____	_____
加罰秒數 上限 12 秒	_____	_____
總成績 秒	_____	_____
結果 有效 DNF DNS DQ	_____	_____
技術裁判簽名	_____	_____
計時紀錄人員簽名	_____	_____
隊長確認簽名	_____	_____

最佳有效總成績：_____ 秒 該趟加罰：_____ 秒 最終名次：_____

判罰與特殊事件紀錄

趟次：_____ 發生階段及時間：_____
具體事實：_____
適用條款與判定：_____
安全處置或重賽原因：_____
影像或紀錄編號：_____ 裁判長簽名：_____

申訴紀錄

成績告知時間：____ 時 ____ 分 提出申訴時間：____ 時 ____ 分
申訴內容：_____
裁定及理由：_____
裁定時間：____ 時 ____ 分 隊長：_____ 裁判長：_____

編製參考

參考本校 115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫核定版、競技疊杯競賽規程、大專校院 115 學年度競技疊杯錦標賽競賽規程、建中盃跳繩競賽規程及所附 WCA 競賽規則之計時、接力、成績確認與申訴概念。本賽事依上述自訂規範辦理。