



第十屆
籃得好天天 10
心路基金會

第十屆籃得好天天

十年有心 籃得與你ONLINE在一起

活動簡章

今年，我們將線上與你在一起，做好各種準備喔！
喜歡籃球運動的你，一起來線上舞台表現吧！
第十屆籃得好天天 ON LINE，等你來參與和挑戰！



壹、活動日期與時間

🏀報名時間：110年8月16日(一)~110年9月05日(日)。(額滿為止)

好天天線上籃球舞台：彩繪籃得新色彩、我與籃球的時刻、籃球歡呼加油站

🏀徵稿時間：110年9月06日(一)~110年9月24日(五)。

🏀投票時間：110年10月01日(五)~110年10月11日(一)。

🏀頒獎時間：110年10月23日(六)

★頒獎將於線上直播進行公告，請鎖定籃得好天天部落格最新消息。

好天天線上籃球教室

🏀上課時間：110年10月23日(六)

貳、參賽資格

🏀年滿15歲，領有身心障礙證明之智能障礙者、自閉症、唐氏症、腦性麻痺或其他伴隨有智能障礙之多重障礙者(以下簡稱智青)

🏀不限年齡，願意支持智能障礙者參與之社會大眾(以下簡稱社青)。

參、各項目報名人數及組數

活動項目	活動人數及組數
彩繪「籃得」新色彩	🏀 不限參與對象，智青及社青都可參與，限250人。 🏀 彩繪媒材不拘，以平面為主。
我與「籃球」的時刻	🏀 個人組：智青個人參與，分男女組，限40人。 🏀 團體組：2~4人組隊參與，其中至少一人為障礙者，限16組。
「籃球」歡呼加油站	🏀 個人組：智青個人參與，分男女組，限40人。 🏀 團體組：2~4人組隊參與，其中至少一人為障礙者，限16組
好天天「籃球」教室	🏀 採事先報名，線上參與或觀看影片。 🏀 每一場次人數限100人。 🏀 課程主題包含：籃球場上的心理準備、籃球賽事知能、體能維持訓練...等。

肆、活動內容

各項目活動內容與方式，請務必詳閱，若有疑問請來電詢問。

項次	項目	活動內容
(一)	彩繪「籃得」新色彩	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="703 344 1442 387">✚ 主題：<u>彩繪</u>『我眼中的籃球』。<li data-bbox="703 407 1442 636">✚ 圖檔有三種款式，可自由選擇一款(三款都想畫也可以喔!)，請至籃得好天天部落格下載，以 A4 列印出來，進行著色。 下載連結： https://reurl.cc/pgNGmx<li data-bbox="1278 607 1433 757"><li data-bbox="703 790 1442 891">✚ 著色媒材：<u>以平面為主</u>，可使用蠟筆、彩色筆、廣告顏料、色鉛筆、貼紙...皆可。<li data-bbox="703 913 1442 1014">✚ 完成著色彩繪後，請用影印機掃描，設定 300dpi，每件作品掃描一個檔案。<li data-bbox="703 1037 1442 1160">✚ 掃描的檔案請 Email： niceball@gm.syinlu.org.tw 信件主旨：『彩繪「籃得」新色彩』活動<li data-bbox="703 1182 1442 1395">✚ 無法掃描者請將原稿件郵寄至「807 高雄市三民區博愛一路 372 號 11 樓 心路基金會 籃得好天天 收」<li data-bbox="703 1417 1442 1460">✚ 著色彩繪的作品後續使用方式：<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="772 1482 1390 1525">1.彩繪作品無償授權心路基金會使用。<li data-bbox="772 1547 1129 1590">2.投稿寄出將不退還。<li data-bbox="772 1612 1442 1655">3.參與本項活動，表示同意上述相關規定。<li data-bbox="703 1677 1442 1912">✚ 獎勵方式： 每人僅限參與一次，不限作品數量，只要完成作品繳交，即可獲得籃得好天天紀念品乙份。

<p>(二)</p>	<p>我與「籃球」的時刻</p>	<ul style="list-style-type: none">✚ 主題：拍攝與籃球的創意合照。✚ 透過拍照的方式展現創意，不限風格、造型、姿勢、場景，請盡情發揮創意。✚ 參賽作品請繳交數位檔案，交件檔案大小必須在 2MB ~ 5MB 之間 (請注意，如使用手機 APP 拍攝將會壓縮檔案大小)，檔案須為 JPEG 或 JPG 格式。✚ 照片內容要包含：本屆(第 10 屆)籃得好天天紀念 T 恤、籃球。✚ 完成照片拍攝後，請將照片檔案及 50 字以內的介紹文字，Email 至： niceball@gm.syinlu.org.tw 信件主旨：「我與『籃球』的時刻」活動✚ 拍照過程，請遵守防疫措施，戴口罩及保持社交距離。✚ 照片後續使用方式：<ol style="list-style-type: none">1.照片作品無償授權心路基金會使用。2.參與本項活動，表示同意上述相關規定。✚ 獎勵方式：<ol style="list-style-type: none">1.投稿之照片與文字，將於 10/1(五)開始進行線上投票。2.個人組將分成男子組與女子組，各取前 8 名，可以獲得獎牌與獎品。3.團體組取前 8 名，可獲得獎牌與獎品。
------------	------------------	--

<p>(三)</p>	<p>「籃球」歡呼加油站</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 主題：錄製與「籃球」有關的加油口號影片。 ✚ 透過<u>加油口號影片</u>展現創意，呼喊與籃球有關的加油口號(請自行設計打氣與加油的口號和動作) ✚ 參賽影片規格 <ol style="list-style-type: none"> 1.影片格式：MPEG4、MOV、AVI、MPEGPS、WMV、FLV 等支援 Youtube 之檔案格式。 2.影片長度以 120 秒(2 分鐘)為限，可使用 DV 攝影機、數位相機、手機等任何影音器材拍攝。 ✚ 影片服裝要求：請穿著本屆(第 10 屆)籃得好天天紀念 T 恤。 ✚ 完成影片拍攝後，請將影片檔案及文字，Email 至： niceball@gm.syinlu.org.tw 信件主旨：「『籃球』歡呼加油站活動」 ✚ 影片錄製過程，請遵守防疫措施，戴口罩及保持社交距離。 ✚ 影片後續使用方式 <ol style="list-style-type: none"> 1.影片作品無償授權心路基金會使用。 2.參與本項活動，表示同意上述相關規定。 ✚ 獎勵方式： <ol style="list-style-type: none"> 1.投稿之影片與文字，將於 10/1(五)開始進行線上投票。 2.個人組將分成男子組與女子組，各取前 8 名，可以獲得獎牌與獎品。 3.團體組取前 8 名，可獲得獎牌與獎品。
------------	------------------	--

(四)	好天天「籃球」教室	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 籃球場上，我們會遇到很多相同興趣的球友，也會有球場上的規則，今年我們邀請大家一起線上參與來做心理及體能上準備，迎接之後的實體比賽喔。 ✚ 課程將預計採用 Teams 系統線上參與，請事先報名並填妥正確電子信箱 (Mail) 唷，相關使用教學及連結資訊將會於課程前寄發！ ✚ 課程主題內容： <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球場上的心理準備 2. 我與籃球的小鍛鍊 3. 籃得好天天的比賽項目教學 ✚ 當天將會從課程參與者中隨機抽獎及進行有獎徵答唷！
-----	-----------	--

伍、報名辦法

✚ 報名期間：8月16日 到 8月31日止 (額滿為止)。

✚ 報名費用：免費。

★ 至少要報名「我與籃球的時刻」、「籃球歡呼加油站」其中一項才能免費獲得紀念 T 恤，主辦單位預計將於 9/6(一)寄出籃得好天天紀念 T 恤。

★ 請於徵稿期間內上傳參與活動之各類作品。

★ 參賽證明、完賽贈品將於活動後，經人工審核通過後寄送。

✚ 報名方式：

項次	報名方式	內容
1	電郵報名	請將報名表掃描，寄至電子信箱 niceball@gm.syinlu.org.tw 。
2	紙本報名	請將報名表以掛號郵寄或親送至以下地址： 地址：807 高雄市三民區博愛一路 372 號 11 樓
3	現場報名	收件人：心路基金會 籃得好天天 收

陸、活動及聯絡資訊

有關本活動相關資訊，請至下列網站查詢，或以電話、電子郵件與我們聯絡。

✚ 籃得好天天官網：

<https://isyinluad.wixsite.com/nicedaybasketball>



籃得好天天部落格

✚ FB 《自在好天天-高雄社區生活支持中心

<https://www.facebook.com/nicedaykh>



自在好天天 FB

✚ 心路社區支持服務處 TEL：07-3219911 轉 235

電子郵件：niceball@gm.syinlu.org.tw

附件一、個人報名表

《110年第十屆籃得好天天》 個人報名表

姓名：_____ ☎聯絡電話：_____ ①手機：_____

緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 聯絡人手機：_____

通訊地址：_____ 聯絡 MAIL：_____

衣服尺寸：S M L XL 2XL (請有報名 我與「籃球」的時刻 或 「籃球」歡呼加油站 者勾選)

報名項目(請勾選)：

- 彩繪「籃得」新色彩
- 個人組 (可複選，可以兩種都參加喔)
 - 1. 我與「籃球」的時刻
 - 2. 「籃球」歡呼加油站
- 團體組 (2~4人組隊，可複選，可以兩種都參加喔)
 - 1. 我與「籃球」的時刻，隊友：_____、_____、_____
 - 2. 「籃球」歡呼加油站，隊友：_____、_____、_____
- 籃球教室 (可複選，可以三堂課都參加喔)
 - 1. 籃球場上的心理準備
 - 2. 我與籃球的小鍛鍊
 - 3. 籃得好天天的比賽項目教學

為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。

身心障礙手冊/證明 正面
(社青免附)

為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。

身心障礙手冊/證明 反面
(社青免附)

法定告知事項：以上您所填寫的個人資訊代表您已授權並同意本會因本活動所需之身份確認、聯絡及活動服務資訊之使用。本會將遵守「個人資料保護法」，妥善保護您的個人資訊。若您選擇不提供個人資料或是提供不完全時，將可能導致無法成功報名。

附件二之一、團體報名表 (團體報名使用，請自行列印需要之頁數。)

《110 年第十屆籃得好天天》 單位/團體報名表

單位名稱：_____ 單位聯絡人：_____ 單位連絡電話：_____

通訊地址：_____ 聯絡 MAIL：_____

報名項目(請勾選)

彩繪「籃得」新色彩：_____人

個人組(可複選，請在欲參賽項目欄位打✓)：

參賽者姓名	比賽項目	衣服尺寸
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL

團體組(可複選，請在欲參賽項目欄位打✓)

參賽者姓名	比賽項目	隊友名單	衣服尺寸
隊伍名稱： _____	<input type="checkbox"/> 1.我與「籃球」的時刻 <input type="checkbox"/> 2.「籃球」歡呼加油站		<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
			<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
			<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL
			<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL

籃球教室 (可複選，可以三堂課都參加喔)

1. 籃球場上的心理準備：_____人

2. 我與籃球的小鍛鍊：_____人

3. 籃得好天天的比賽項目教學：_____人

(表格若不足填寫，請自行影印增列)

法定告知事項：以上您所填寫的個人資訊代表您已授權並同意本會因本活動所需之身份確認、聯絡及活動服務資訊之使用。本會將遵守「個人資料保護法」，妥善保護您的個人資訊。若您選擇不提供個人資料或是提供不完全時，將可能導致無法成功報名。

附件二之二、**證件黏貼表** (團體報名使用，請自行列印需要之頁數。)

單位名稱全銜：	
為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 正面 (社青免附)	為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 反面 (社青免附)
為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 正面 (社青免附)	為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 反面 (社青免附)
為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 正面 (社青免附)	為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 反面 (社青免附)
為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 正面 (社青免附)	為核對資料，報名時請附上身心障礙證明影本。 身心障礙手冊/證明 反面 (社青免附)

附件三、衣服尺寸參考 (限有報名我與「籃球」的時刻或「籃球」歡呼加油站者)

尺寸	參考指標			
	衣長	胸圍 (平量)	身高 (僅供參考)	體重 (僅供參考)
S	61 cm	47 cm	140~158 cm	35~50 kg
M	67 cm	50cm	150~168 cm	45~60 kg
L	71cm	54 cm	160~178 cm	60~75 kg
XL	76 cm	58 cm	170~188cm	70~85 kg
2L	80 cm	61 cm	180~198 cm	80~95 kg

備註：若需要更大之尺寸，請於報名表上註明，或來電 07-3219911 分機 235，洽黃專員。