

## 國立成功商水創校 30 週年校慶『三十而麗』三仙台路跑實施計畫

一、目的：為推廣全民運動，鼓勵全民促進身心靈健康並養成運動習慣，以落實提昇國家未來適應競爭能力。

二、依據：本校創校 30 週年校慶籌備工作會議決議辦理。

三、辦理單位：

(一)主辦單位：本校學務處。

(二)協辦單位：1. 成功鎮公所。

2. 成功鎮衛生所。

3. 臺東縣警察局成功分局新豐派出所。

4. 交通部東部海岸國家風景區管理處。

四、參加對象：(一)本校教職員工。

(二)本校學生、新港國中學生。

(三)社區人士、家長會、校友。

五、競賽日期：中華民國 109 年 11 月 11 日（週三）下午 2：20 出發。

六、競賽地點：本校暨週邊相關道路，起點設於校門口，終點設於司令台前。

七、競賽里程及路線（如附件一）：來回共 8.2 公里

(一)路線：校門口出發左轉→太平路→左轉中山東路→海濱公園→基翬基層道路→至三仙台收費亭前折返→原路回校→終點（本校司令台）

(二)三仙台收費亭前折返點設有關卡關主，參賽者必須由關主於手掌背上蓋印認證章，始能折返回原路返校。

(三)中繼站為水分及營養補給站，設於 2.5 公里處(兩邊)。

八、競賽分組：(共分二組)：

(一)社會組（指師長、家長、社區人士、校友等對象）：分為男、女兩組。

(二)學生組：分為男、女兩組。

九、報名辦法：

(一)社會組：男、女不限名額。(請教職員踴躍報名)

(二)學生組：全校參加（特殊疾病及不適合跑步者，請各班導師過濾）。

十、報名時間：(報名表如附件二)

(一)社會組：即日起至 10 月 28 日前向體衛組登記報名。

(二)學生組：即日起至 10 月 28 日（週三）中午 12 點前。

#### 十一、獎勵辦法：

(一)社會組：男、女各前六名者各頒發獎金

(第一名 1200 元、第二名 1000 元、第三名 800 元、第四名 600 元、第五名 500 元、第六名 300 元)

(二)學生組：不分年級男、女各前七名者敘嘉獎壹次，各頒發獎金

(第一名 1200 元、第二名 1000 元、第三名 800 元、第四名 600 元、第五名 500 元、第六名 300 元)

#### 十二、報到時間及地點：11 月 11 日(週三)下午 2 點整在校門口前集合。

(號碼布於當日早上開始發放，請固定於胸前)

#### 十三、競賽規定：

(一)集合報到：11 月 11 日(週三)下午 2 時整。

(二)起跑時間：各組間隔 10 分鐘。

(2:20 師長、家長、社區人士、校友組 ⇨ 2:30 學生組)

(三)凡有下列情形者一律取消比賽資格：

1. 經查手掌背無蓋印者。

2. 未按比賽規定路線行進投機取巧者。

3. 未完成 8.8 公里路程者。

(四)本競賽起點設於校門口；折返點於三仙台收費亭前；終點設於本校司令台。

(五)凡有心臟血管或高血壓等疾病者，不可報名參加比賽。

#### 十四、注意事項：

(一)參加者請於賽前參加熱身，避免運動傷害。

(二)賽前應做充分的長跑訓練以確保身心健康。

(三)跑回終點男生、女生會發名次牌，拿著名次牌到紀錄組登記名次，以便發放獎金。

(四)參賽者須穿著運動服、運動鞋，並需帶毛巾、乾淨衣物一套，以供賽中擦拭汗水與賽後清洗更衣之用，以達到本活動強身健體之目的。

(五)選手不可投機取巧藉由他人幫助，或擅自更改路線，以完成比賽，如有違規，取消其比賽資格與成績。

(六)參加者於賽前如有身體不適，須先告知導師，並經由醫護小組判定是否適合比賽，方可參加；比賽途中，如有身體不適，需馬上報告隨隊師或醫護小組，並馬上暫停或停止個人比賽。

(七)參賽者須依照大會規定之路線靠邊進行，切勿嬉戲玩耍，避免發生任何意外事件。

(八)活動進行中，盡量避免跑步的速度忽快忽慢，以免影響身體機能。

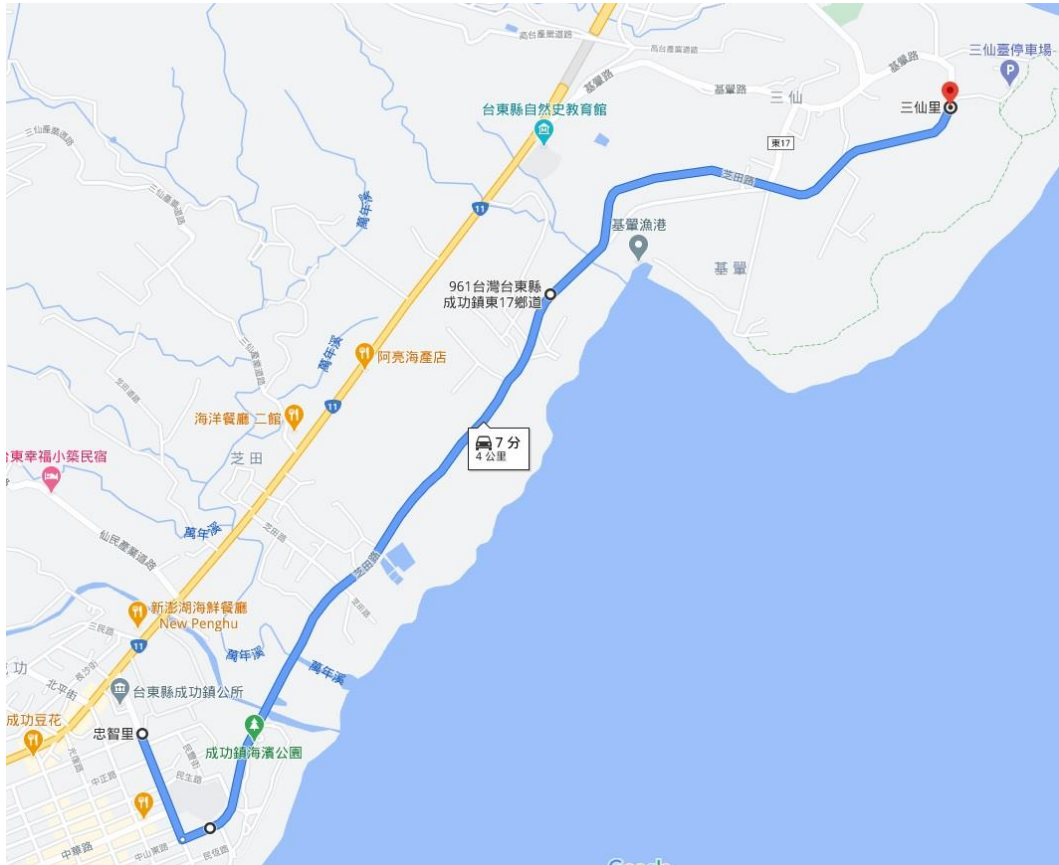
(九)以上注意事項將於賽前發放通知單，告知學生及家長。(如附件三)

(十)比賽當日，如氣候不佳，由大會決策是否照常舉行，如有異動，則視情況擇日再行舉辦。

#### 十五、本計畫經慶祝創校 30 週年校慶第七次籌備會議提案討論通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

(附件一)

路跑路線圖(一)



路跑路線圖(二)



路跑路線圖(三)



國立成功商水創校 30 週年校慶『三十而麗』三仙台路跑  
報名表（社會組）

組別	參加人員名單					
	姓 名	生 日	身分證字號	聯絡電話	緊急聯絡人姓名、電話	
男  子  組						
女  子  組	姓 名	生 日	身分證字號	聯絡電話	緊急聯絡人姓名、電話	

備註：一、比賽辦法及路線圖請上本校網頁。  
 二、比賽路程：8.2 公里。  
 三、報名時間：即日起至 10 月 28 日止。  
 四、報名辦法：請將報名表傳真至體育組 852254，或電洽體衛組長葉靜惠 850011#320。  
 五、報到時間：11 月 11 日(星期三)下午兩點。  
 六、報到地點：校門口。  
 七、報名參加的人員均有保意外險，保險費用由學校籌措。

表格不夠請自行影印

國立成功商水創校 30 週年校慶『三十而麗人生』三仙台路跑  
報名表（學生組）

組別	參加人員名單					
男  子  組	姓名	生日	身分證字號	姓名	生日	身分證字號
女  子  組	姓名	生日	身分證字號	姓名	生日	身分證字號
備註：一、比賽辦法及路線圖請上本校網頁。 二、比賽路程：8.2 公里。 三、報名時間：即日起至 10 月 28 日止。 四、報名辦法：請將報名表傳真至體育組 852245，或電洽體衛組長葉靜惠 850011#320。 五、報到時間： <u>11 月 11 日(星期三)下午兩點</u> 。 六、報到地點： <u>校門口</u> 。 七、報名參加的人員均有保意外險，保險費用由學校籌措。						

表格不夠請自行影印

(附件三)

國立成功商水創校 30 週年校慶『三十而麗人生』三仙台路跑注意事項

- (一)參加者請於賽前參加熱身，避免運動傷害。
- (二)賽前應做充分的長跑訓練以確保身心健康。
- (三)跑回終點男生、女生會發名次牌，拿著名次牌到紀錄組登記名次，以便發放獎金。
- (四)參賽者須穿著運動服、運動鞋，並需帶毛巾、乾淨衣物一套，以供賽中擦水與賽後清洗更衣之用，以達到本活動強身健體之目的。
- (五)選手不可投機取巧藉由他人幫助，或擅自更改路線，以完成比賽，如有違規，取消其比賽資格與成績。
- (六)參加者於賽前如有身體不適，須先告知導師，並經由醫護小組判定是否適合比賽，方可參加；比賽途中，如有身體不適，需馬上報告隨隊師或醫護小組，並馬上暫停或停止個人比賽。
- (七)參賽者須依照大會規定之路線靠邊進行，切勿嬉戲玩耍，避免發生任何意外事件。
- (八)活動進行中，盡量避免跑步的速度忽快忽慢，以免影響身體機能。
- (九)如有未盡事宜，隨時另行補充之。