**臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」實施計畫**

一、活動主旨：（一）提倡正當休閒活動，培養區民運動習慣及增強體能。

 （二）結合社區及學校推廣全民運動，展現地方活動力。

二、計畫名稱：106年臺南市安定區「全民健康路跑活動」。

三、指導單位：臺南市政府、臺南市政府體育處。

四、主辦單位：臺南市安定區公所。

五、承辦單位：安定區公所、臺南市安定國中、安定國小。

六、協辦單位：安定區農會、臺南市政府警察局善化分局、臺南市政府消防局第四救災救護大隊安定分隊、臺南市政府環境保護局安定清潔隊、安定區衛生所、安定區各里辦公處、安定區各社區發展協會、安定生活美學工作站、南興國小、南安國小。

七、活動時間：106年3月18日（星期六）上午8時00分準時開跑（7:30報到）。

八、報到地點：安定國中操場。

九、競賽地點：臺南市安定區。（路線圖如附件一）

十、參與對象：安定區民路跑愛好者、安定國中教職員工、安定國中學生、安定區國小學生、臺南市及其他縣市路跑愛好者。

十一、活動內容：全民健跑7公里；社會組健康路跑13公里(原路線需跑2圈)。

十二、競賽分組：1、安定區社會男、女生組及安定國中男、女生代表隊選手組（安定區內社會組）。

 2、臺南市及其他縣市路跑愛好者男、女生組（安定區外社會組）。

 3、安定國中一、二、三年級男、女生組（國中組）。

 4、國小男、女生組（國小組）。

十三、競賽規則：

（一）本賽制依中華民國路跑協會競賽規則制訂之。

（二）競賽中如未跑完全程或未依規定路線競賽者，成績不予計算；且需於一小時半內完成此賽程。

十四、路跑路線說明：（路線圖如附件一）

（一）本次活動起（終）點皆於安定國中操場。

（二）本次活動有兩點檢查站（A B）兩站，經過A站需領取信物；社會組第二圈須經B站及A站出示信物後蓋檢查章。

（三）報名參加選手，請於106年3月18日（星期六）上午7：30分，至安定國中操場完成報到手續。

（報到完後，至安定國中運動場參加開幕式）

（四）活動起（終）點，設立休息區及服務區，含（廁所、水與食物之補給站、醫療救護站） （位置圖如附件二）

十五、比賽起跑順序： 1、安定區社會男、女生組及安定國中男、女生代表隊選手組。

 臺南市及其他縣市路跑愛好者男、女生組。

 2、國小男、女生組。

 3、安定國中一、二、三年級男、女生組。

十六、聯絡電話：安定區公所民政及人文課06-5921116#163陳秋絹；安定國中體育組 06-5922003#32 謝又安老師。

十七、報名方式：

（一）報名日期：自即日起至106年3月3日（星期五）截止。

（二）採分組報名：

1、社會組男、女生組：請至臺南市安定區公所民政及人文課（06-5921116分機163陳小姐）報名。

2、國小男、女生組：請至臺南市安定區安定國民小學學務處（06-5922024分機803王主任）報名（彙整後，統一向臺南市安定區公所報名）。

3、安定國中報名參賽者：請至臺南市立安定國民中學學務處體育組（06-5922003分機32謝組長）報名（彙整後，統一向臺南市安定區公所報名）。

（三）應繳交文件：

1、臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」報名表。

2、臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」自願參與活動同意書。

3、臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」PAR-Q身體活動準備問卷。

（四）相關報名文件下載：

1、可至臺南市安定區公所網站（[http://anding.tainan.gov.tw/anding/）-最新消息-最新消息自行下載](http://anding.tainan.gov.tw/anding/%29-%E6%9C%80%E6%96%B0%E6%B6%88%E6%81%AF-%E6%9C%80%E6%96%B0%E6%B6%88%E6%81%AF%E8%87%AA%E8%A1%8C%E4%B8%8B%E8%BC%89)；或至臺南市立國民中學網站首頁（http://adjh.tn.edu.tw/）自行下載。

2、可親至臺南市安定區公所、安定區圖書館或安定國中校門警衛室索取。

十八、獎勵辦法：各組取前十名，頒發獎品、獎狀及獎牌各乙份。

十九、參加獎領取方式：社會組選手凡依規定跑完全程並於1小時半內完成賽程者，可領取參加獎1份。

二十、注意事項：

（一）本活動當日不受理現場報名。

（一）路跑前若有身體不適狀況，請勿出場路跑；路跑期間身體不適應立即停止路跑。勉強參加路跑致發生任何事故者，主辦單位概不負責。

（三）本路跑活動一經宣布結束，仍堅持跑完全程之參賽者，倘於過程中發生任何意外，主辦單位概不負責，由參賽者自行負責。

（四）報名參加競賽者，請衡量個人身心狀況，並遵守大會規則，主辦單位辦理公共意外責任險，倘於競賽活動中發生任何意外，依照保險金辦理，無其他異議。

**臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」路線圖暨場地配置圖**

附件一



**臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」休息區及服務區位置圖**

附件二

國小組報到處、休息區

 **司 令 臺**

點

終

處

到

報

點終組小國

**醫護急救組**

社會組選手休息區

**水及食物補給站**

**廁所**