**臺南市安定區「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」實施計畫**

一、活動主旨：（一）結合2017安定區胡麻產業文化活動，讓社區民眾以路跑方式體驗家鄉胡麻田園之美。

 （二）提倡正當休閒活動，培養區民運動習慣及增強體能。

二、計畫名稱：2017臺南市安定區胡麻產業文化活動**-**胡麻田園路跑活動。

三、指導單位：臺南市政府

四、主辦單位：臺南市安定區農會、臺南市安定區公所

五、承辦單位：臺南市安定區農會、臺南市安定區公所

六、協辦單位：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、南興國小、南安國小、安定國小、安定國中。

七、活動時間：106年12月2日（星期六）上午8時00分準時開跑（7:30報到）。

八、報到地點：臺南市安定區公所西側停車場(胡麻產業文化活動會場)。

九、活動地點：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、臺南市及其他縣市路跑愛好者。

十一、活動內容**：**胡麻田園路跑7公里**。**

十二、活動規則：依規定路線跑完全程，贈送參加獎乙份(毛巾、礦泉水、胡麻料理品嘗券及摸彩券乙張)。

十三、路跑路線說明：（路線圖如附件一）

（一）本次活動起點於臺南市安定區公所西側停車場(胡麻產業文化活動會場)，終點於安定區王姓宗祠。

（二）本次活動設有一處檢查站，經過檢查站需領取信物。

（三）報名參加選手，請於106年12月2日（星期六）上午7：30分，至臺南市安定區公所西側停車場(胡麻產業文化活動會場)完成報到手續並領取信物。

（四）活動起(終)點，設立休息區及服務區，含(水補給站、醫療救護站)

十四、起跑順序：參加人員統一起跑。

十五、聯絡電話：安定區公所農業及建設課06-5921116#185 莊夙涵。

十六、報名方式：

(一)報名日期：自即日起至106年11月22日(星期三)截止。

(二)報名人數：500名，額滿為止。

(三)應繳交文件:

1、臺南市安定區「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」報名表(附件二)。

2、臺南市安定區「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」自願參與活動同意書 (附件二)。

 3、臺南市安定區「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」PAR-Q身體活動準備問卷(附件三)。

(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)，並郵寄至臺南市安定區公所，以郵戳為憑，逾期不受理。

2、可至臺南市安定區公所服務台、安定區圖書館索取報名表並報名。

十七、注意事項：

(一)**本活動不接受現場報名。**

(二)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)報名參加活動者，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，倘於活動中發生任何意

 外，依照保險金辦理，無其他異議。

(四)摸彩券領取後請投入胡麻節會場舞臺摸彩箱，主辦單位於胡麻產業文化活動開幕式後公開摸彩，唱名三次未到場者以棄權論。

(五)胡麻料理品嘗時間依胡麻產業文化活動主辦單位實際作業時間發放。

附件一

**「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」路線圖**

**起點**

**178**

**終點**

**132**

**往 管 寮**

**132-1**

**往 堤防**

服務站

檢查站

 醫護站

附件二

**臺南市安定區「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」報名表**

活動時間：106年12月2日（星期六）上午8時於臺南市安定區公所西側停車場(胡麻產業文化活動會場)準時開跑。

報到時間：106年12月2日 (星期六)上午7時30分於臺南市安定區公所西側停車場(胡麻產業文化活動會場)報到。

報名時間：自即日起開始受理報名，至106年11月22日(星期三) 報名截止或額滿截止，本活動不接受現場報名。

**參賽者個人資料：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 | 身份證字號 | 性別 | 出生日期 | 戶籍地址 |
|  |  |  |  |  |

**臺南市安定區「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」自願參與同意書**

本人報名參加臺南市安定區「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」，保證本人身心健康，自願參加比賽，也明白運動具有已認可之危險性，大會將負責緊急應變處理，競賽中若發生任何意外事件，願意自行負責，一切責任與主辦單位無關。***報名表及志願書，請詳細填寫正確。***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立自願書人 | 住 址 | 電 話 |
|  |  |  |
| 緊急通知人（或未滿20歲選手監護人） | 與立自願書人關係 | 電 話 |
|  |  |  |

備註:

一、**報名表及自願參與同意書請詳細填寫正確。**

二、報名方式：

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)，並郵寄至臺南市安定區公所，以郵戳為憑，逾期不受理。

2、可至臺南市安定區公所服務台、安定區圖書館索取報名表並報名。

**「2017胡麻產業文化活動-胡麻田園路跑活動」**

**PAR-Q身體活動準備問卷**

說明：為確保參加者身體適能狀況之安全，請您於參賽前先回答下列問題，並依您之實際狀況於每項題目之空格□內打。

|  |  |
| --- | --- |
| 自我評估項目 | 評估結果 |
| 1.醫師是否告訴您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？ | □是 | □否 |
| 2.當您活動時，是否會有胸痛的感覺？ | □是 | □否 |
| 3.過去幾個月以來，您是否有在未活動的情形下出現胸痛的情況？ | □是 | □否 |
| 4.您是否曾因暈眩而失去平衡或失去意識的情況？ | □是 | □否 |
| 5.您是否有骨骼或關節的問題，且可能因活動而更惡化？ | □是 | □否 |
| 6.您是否有因高血壓或心臟疾病而必須服藥（醫師處方）？ | □是 | □否 |
| 7.您是否知道您有任何不適合運動的原因？理由：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □是 | □否 |

註：上述問題中，如有一個以上的問題答"是"時，在參賽之前，應先詢問醫師的意見。

參加者簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(未滿20歲選手監護人)簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日