

「愛在昭明 親師 RUN 齊來」

臺南市私立昭明國中 112 學年度越野路跑暨健行活動辦法

- 一、宗旨：為提昇本校運動水準，促進學生身心健康，培養團隊合作之精神，特舉辦本次活動。
- 二、主辦單位：臺南市私立昭明國中。
- 三、承辦單位：學務處。
- 四、協辦單位：教務處、總務處、輔導室及全體教職員、昭明國中家長會。
- 五、活動日期：113 年 02 月 24 日(星期六)。
- 六、活動地點：校園及社區周遭產業道路(全長 4 公里)。
- 七、參加對象：學生組:本校學生，公開組:本校學生家長及校友
- 八、參加項目：越野路跑暨健行活動。
(活動期間，體力不可負荷者，採取健行方式完成。)

九、活動流程：

| | 活動內容 | 活動地點 |
|-------------|-----------|--------|
| 07:25-07:35 | 家長、學生用品放置 | 中正堂 |
| 07:35-07:45 | 開幕典禮 | 操場 |
| 07:45-07:55 | 活動熱身操 | 操場 |
| 07:55-08:00 | 邀請貴賓鳴槍 | 操場 |
| 08:00-09:00 | 越野路跑暨健行活動 | 周遭社區道路 |
| 09:00-09:20 | 頒獎 | 中正堂 |
| 09:20-09:30 | 親師相見歡 | 中正堂 |
| 09:30-11:00 | 電影賞析(學生) | 中正堂 |
| | 親師座談會(家長) | 各班教室 |
| 11:00-11:20 | 家長賦歸 | |
| 11:30 | 統一放學 | |

十、活動組別：

- 三年級男生為(男甲組)、二年級男生為(男乙組)、一年級男生為(男丙組)。
三年級女生為(女甲組)、二年級女生為(女乙組)、一年級女生為(女丙組)。
家長男生與校友男生為(公開男子組)、家長女生及校友女生為(公開女子組)。

十一、獎勵辦法：

- (1)學生組取前 40 名頒發獎狀，依學校獎勵辦法予以嘉獎或轉換同等銷過。
01-10 名，小功乙支。11-20 名嘉獎兩支，21-40 名，嘉獎 1 次。
- (2)年級總錦標：取前三名班級頒獎，依學校獎勵辦法予以嘉獎或轉換同等銷過。
第一名小功乙支、第二名嘉獎兩支、第三名嘉獎乙支
班級參與人員所獲得名次會轉換成分數，以班級為單位累計。
1-5 名，積分 8 分。6-10 名，積分 5 分。11-20 名，積分 4 分。
21-30 名，積分 3 分。31-40 名，積分 2 分。

(3)各組前三名頒發禮卷100元

十二、注意事項：

- (1)競賽途中選手不得由車輛或他人陪跑；參賽選手於時間內無法跑完全程者，請遵照裁判人員指示，搭乘保姆車輛返回終點。
- (2)請比賽之選手務必考量本身之健康狀況參賽，競賽中若因身心不適發生任何意外事件，選手應自行負責。
- (3)服務醫療站及飲水站：
路跑總距離約4公里，於校內設有飲水站，請利用個人茶杯裝盛飲用。本次活動參與人員約900人，服務醫療站設置兩站，配置醫護人員一名、救護人員四名，備有自動體外心臟去顫器(AED)一台，救護機動車一輛，如發生事故，以無線電聯絡，均能在4-6分鐘內抵達現場處理。
- (4)此活動為學校所舉辦活動，參與選手與工作人員均受113年臺南市政府教育局轄區內所屬高級中等以下學校及幼兒園其公共意外責任保險保障，倘若於競賽活動中發生任何意外，依照保險辦理，不得異議。
- (5)比賽當天若空氣汙染AQI指數達到紅色等級，則不舉行路跑活動。
- (6)比賽前如遇颱風等人力不可抗拒之天災，由大會以選手安全為考量，決定是否取消或擇期比賽或改用其他替代路線，主辦單位將另行公告。

十三、本辦法經校長核定後實施。修正時亦同。