

南亞技術學院114學年度第一學期全校健康路跑賽實施計畫

一、宗旨：為鍛鍊本校教職員工生之體能，促進身體健康並養成運動習慣，以增進學生身心健康及聯絡同學情誼，特舉辦全校健康路跑活動。

二、主辦單位：挑戰者路跑社、學生活動組

三、協辦單位：ROTC 教育中心

四、參加對象：本校教職員及學生。

五、競賽日期：中華民國 114 年 11 月 14 日（星期五）下午 1400 時。

六、競賽地點：本校區暨周邊相關道路（如地圖），起點於本校小操場、終點於本校創設大樓前廣場。

七、競賽分組：（共分三組）

（一）大男組：逕本校註冊之日間部、進修部、進修學院部等學生。

（二）大女組：逕本校註冊之日間部、進修部、進修學院部等學生。

（三）教職員工組：本校教職員工（含約聘）。

八、競賽里程及路線（詳如附件 1 路線圖）：共 4 公里

路線：（起點）學校校門口（右轉）→龍昌路 199 巷（到底右轉）→龍福路（南亞公園右轉）→龍東路 445 巷（到底左轉後馬上右轉）→龍川街（右轉）→後寮一路（左轉）→後寮一路 326 巷（左轉）→水圳道路（到底右轉）→龍慈路（右轉）→龍和三街（靠右到底左轉）→後寮二路（右轉）→龍川三街（到底左轉）→龍昌路 180 巷→龍昌路 199 巷→本校校門口→機械館（終點）。

九、報名辦法：

教職員工以個人名義報名，大學部 ROTC 生全數報名，非 ROTC 生採個人報名。

十、時間地點：自即日起至 114 年 11 月 3 日（星期一）前，以 google 表單報名，表單網址如下：<https://forms.gle/TY5FYeL25keGkBa5A>

十一、獎勵辦法：

（一）學生組

1. 個人獎：學生組（男女組）每組取前十名頒發獎盃、獎牌及獎金。

2. 團體獎：以 ROTC 連隊為單位，學生男女組各錄取前 50 名，各連隊總積分獲勝前三名，第一名頒六箱飲料；第二名頒五箱飲料；第三名三箱飲料；第四名兩箱飲料。

3. 各組團體積分錄取名次及計分方式如下，共計積分愈高者獲勝：

● 第一名 100 分，第二名 98 分，第三名 96 分，依此類推，第五十名 2 分，積分越高的連隊為勝。

（二）教職員工組

參加獎：參加比賽並完成全程者，可憑參加卡參加摸彩活動。

十二、報到時間及地點：11 月 14 日（五）下午 1400 起，在小操場（創設大樓前）領取參加卡。參加卡請勿遺失，競賽當日未佩帶參加卡參賽者，成績將不予計算，進入終點亦不發給名次。

十三、競賽規定：

(一)集合時間：11月14日(五)下午1400。

(二)起跑時間：各組均在14:55準時起跑。

(三)時間限制：起跑後50分鐘內須完賽，否則成績不予計算且不得參加摸彩活動。

(四)凡有下列情形者一律取消比賽資格：

1. 未在規定時間內跑完本辦法規定之全程者。

2. 未佩戴參加卡參賽者。

3. 未按比賽規定路線行進者。

(五)本競賽終點共設男生組、女生組二個入口道。參加者須依個人性別進入正確之入口道，並領取大會所發給的名次卡，作為成績計算依據。

(六)團體成績之計算，當有兩連隊以上之積分相同時，則以該連隊錄取名次最佳前二名名次較高之隊為勝。

(七)凡有心臟血管或高血壓等疾病者，不可報名參加比賽。

十四、摸彩活動：

(一)當日所有參加教職員生憑完賽個人參加卡可參加摸彩活動。

(二)於規定時間內完賽者，將參加卡投入摸彩箱，於頒獎後進行摸彩活動。

十五、注意事項：

(一)參加者請於賽前參加熱身，俾避免運動傷害。

(二)賽前應做充分的長跑訓練以確保身心健康。

(三)務必將參加卡保管妥當，以確保摸彩權益

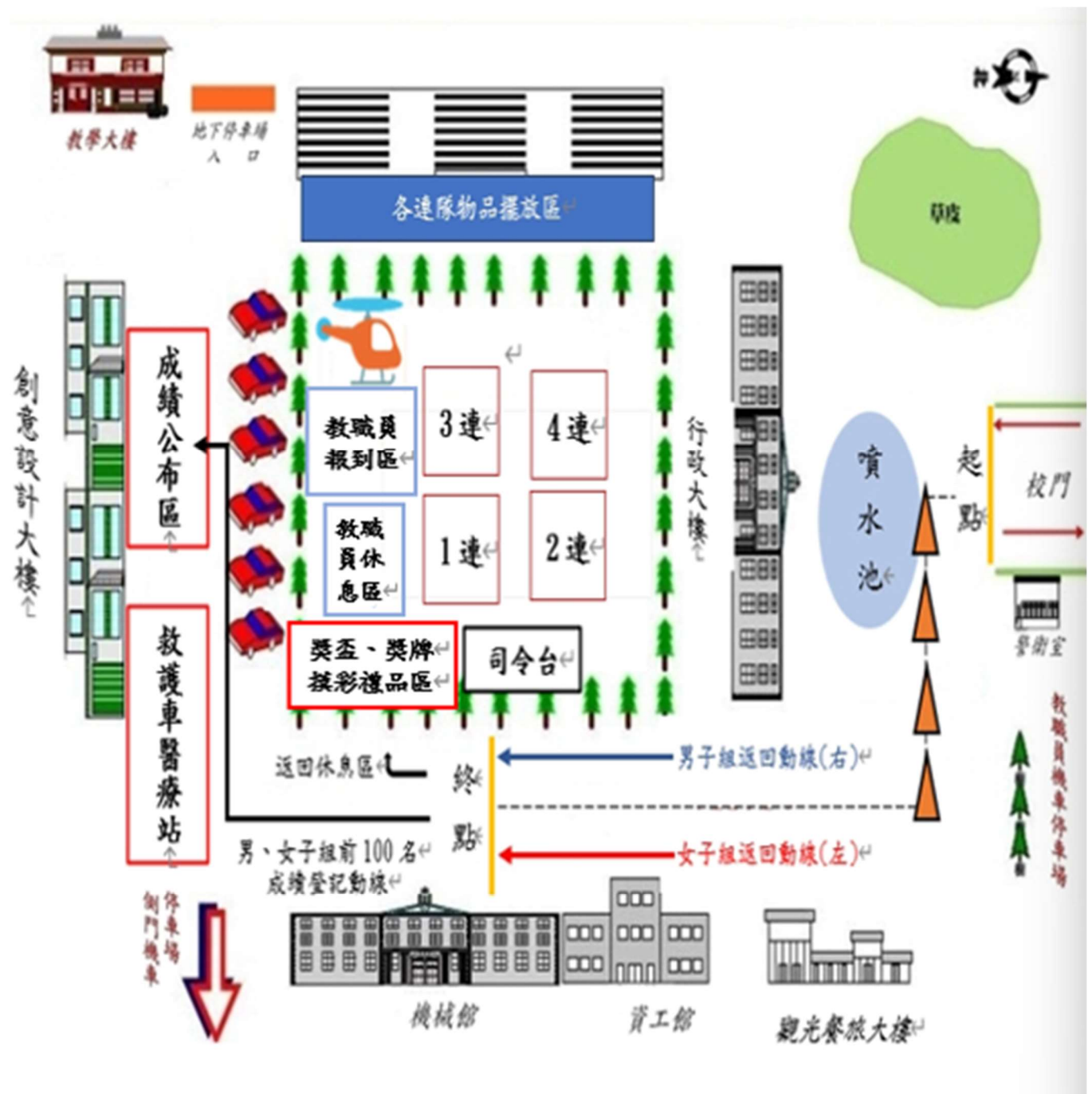
十六、活動期程表暨活動賽程表：

活動賽程表（11/14）						
時間		行程	活動項目		地點	備考
1310-1400	50 分鐘	場地佈置	工作組 1300 出列場佈		小操場	
1400-1415	15 分鐘	集合			小操場	攜帶資料卡
1415-1425	10 分鐘	校長暨一級主管致詞				
1425-1430	5 分鐘	說明競賽規定				
1430-1445	15 分鐘	暖身				
1445-1455	10 分鐘	參賽者就位				移動至行政大樓前
1455-1545	50 分鐘	賽程				
1545-1640	55 分鐘	頒獎	男子組個人獎			
			女子組個人獎			
			連隊團體獎			
			摸彩活動			
1640-1645	5 分鐘	校長暨一級主管勉勵				
1645-1655	10 分鐘	合影				
1655-1700	10 分鐘	部隊移動至操場晚點名				
注意事項：						
一、各連應於競賽前完成資料卡發放並填寫。						
二、競賽結束後各連自由運用；路跑社幹部、工作人員出列撤收場地。						

十七、器材準備：

器 材	數量	借用單位	負責單位	備考
移動式音響	1 組	實習幹部辦公室	場佈組	
麥克風	2 支			
彩色布條	3 條			
延長線	1 個			
音控桌	1 張			
麥克風架	1 個			
講台、司儀台	各 1 座	場佈組		
墊高座	1 座			
桌巾	3 條			
長桌	10 張			
海報看板	3 座			
交管人員背心	40 件	自行準備		
相機腳架	2 座			
花束	1 個			
紅龍柱	6 個	總務處		
三角錐	6 個			
計時器	1 組			
碼錶	2 個	學務處	器材組	
藍筆	20 支			
垃圾袋	1 捲	實習幹部辦公室		
板夾	10 個			
透明膠帶、雙面膠	各 2 捲	路跑社 詹心好 社長		
路標指示	15 張			
里程數指示	4 張			
活動公告	20 張			
終點紅線	1 條			
社團關東旗	2 面			
資料卡	620 張			
別針	5 盒			
紅布條	1 條			
名次卡（男、女）	各 100 張			
名次卡（教師組）	20 張			
汽笛	3 個			
獎盃	6 座		獎品組	
獎牌	20 個			
參加獎	20 個			
交管衣、交管棒	40 個	實習幹部辦公室	交管組	
對講機	10 個			
司儀講稿、主席台講稿板夾	2 個			典禮組
電腦	1 台	自行準備	音控組	
單眼相機	3 台		攝影組	

十八、場地配置圖（南亞技術學院小操場）：



十九、全校健康路跑賽工作配當表：

全校健康路跑賽工作配當表-1			
職稱	負責人	工作職掌	工作人員
總幹事	林南志	統籌及協調活動事宜。	
副總幹事	林紋妃	活動規劃及執行事宜。	
終點裁判組	許惠明	一、各組終點名次的判定及記錄。 二、分發各組終點名次卡。	R22：吳紹民
終點計時組	許惠明	各組終點成績的計時及紀錄。	R22：蔡怡秀
紀錄組	林少文	一、各組成績紀錄表的製作、終點成績紀錄。 二、其他臨時交辦事宜。	R22：伍宇翔
場佈組	陳耀忠	一、比賽器材的購置及準備。 二、其他臨時交辦事宜。	R22：鄭書婷
		一、比賽場地的佈置及恢復。（起、終點、路【指】標的製作及張貼） 二、其他臨時交辦事宜。	R22： 蘇紹翔、簡亦平(共計2員) R23： 劉宇宸、林俊謙(共計2員)
		一、比賽前、中及終點的檢查工作事宜。 二、其他臨時交辦事宜。	R22： 徐秉新、林瑞奇(共計2員)
		一、比賽前對選手及途中檢錄工作事宜。 二、其他臨時交辦事宜。	R22：林若凡

全校健康路跑賽工作配當表-2

交 管 組	陳耀忠(週五課程體育老師教館點分配) 林少文(同學交管點分配)	一、協助警察交管事宜。 二、比賽前導車引導工作事宜。 三、比賽途中路口協同交管同學指揮交通事宜。	R21：李萬龍、李賴藝瀧、嘓士宏（共計3員） R22：陳宛榆、李冠賢、詹寰竣、張哲維、梅暄文、蕭穎樂、廖冠恩、賴政偉、李承祐、葉方乙、陳佑菘、鄭綵琇、曾明杰（共計13員） R23：陳語安、吳佳樺、魏霖耀、江智婷、王勇勛、林子評、蕭智陽、謝建豪、莊凱安、夏侯浩佑、李晉睿、蘇曉瑤、陳思佑、王宥鈞、陳德央、楊承遠（共計16員） R24：何隆佑、劉宇軒、卓子翔、吳旻璋、吳鎧旭、喬茂碩（共計7員）
獎 品 組	陳育瑜	比賽結束協助頒獎活動事宜。 主持活動會場、頒獎事宜。	R23：廖宇立、石怡佳
攝 影 組	黃紫玲	活動之攝影工作事宜。	R23：江智婷
音 控 組	林祐德	會場典禮音樂、頒獎音樂。	R23：林昶任
發 令 組	校長及一級主管	比賽之發令鳴槍事宜。	
醫 護 組	蘇惠芬	一、活動之醫護工作事宜。 二、救護車協調事宜。	

二十、本計畫如有未盡事宜，得隨時修正後陳請 校長公佈實施。

比賽路線圖及交管配置表

(起點) 學校校門口 (右轉) → 龍昌路 199 巷 (到底右轉) → 龍福路 (南亞公園右轉) → 龍東路 445 巷 (到底左轉後馬上右轉) → 龍川街 (右轉) 後寮一路 (左轉) → 後寮一路 326 巷 (水圳道路) → 水圳道路 (到底右轉) → 龍慈路 (右轉) → 龍和三街 (靠右到底左轉) → 後寮二路 (右轉) → 龍川三街 (到底左轉) → 龍昌路 180 巷 → 龍昌路 199 巷 → 本校校門口 → 機械館 (終點)。



交管人員配置表

教師組

編號	負責教師	編號	負責教師	編號	負責教師
前導車	石金成	F	何凱翔	M	鍾隆興
B	林煜棠	G	葉美玲		
C	羅國輪	H	呂昌憲		
D	林少文	I(J)	洪靖煊		
E	陳耀忠	K(L)	歐陽宇昇		

學生組

編號	(R21、22)	(R22)	(R22、23)	(R23)
1	陳源昇	戴辰旭	徐煜程	鍾佳祐
2	李柏昇	林冠宇	徐子盛	蕭季杭
3	紀詠軒	吳秉儒	劉燦彬	鄭人豪
4	鄭芳萍	李羿蓁	黃祥瑋	蔡翔皓
5	呂翊生	曾柏誠	陳睿謙	劉益仁
6	吳軒睿	莊皓鈞	賴昱旻	陳資涵
7	詹宇樊	黃美惠	翁詩涵	游日彥
8	黃柏千	鍾智宇	蔡冠彬	葉翔宇
9	陳妙鵬	連傳明	邱名瑋	邱建霖
10	林景威	張中瀚	蔡昀廷	張瀚中