

國立澎湖科技大學 114 學年度校慶暨全校運動大會

校園健康路跑暨睦鄰友善健走活動辦法

- 一、活動宗旨：為慶祝本校第 34 週年校慶，透過辦理健康運動系列慶祝活動，以推展本校運動風氣、促進澎科人身心健康、凝聚向心力及增進情誼；同時透過體育活動敦親睦鄰，與鄰近社區居民進行交流促進社區和諧。
- 二、主辦單位：國立澎湖科技大學
- 三、承辦單位：國立澎湖科技大學學務處體育組、田徑校代表隊
- 四、報名時間：自 114 學年度第 1 學期第 16 週 12 月 22 日(一)起至 114 學年度第 2 學期第 1 週 115 年 2 月 27 日(五)下午 17:00 截止，**需在報名期限內將健康聲明書上傳至 google 表單內。**
- 五、活動時間：115 年 3 月 21 日(六)上午 07:00~09:30。
- 六、參加對象及資格：全校學生、教職員工及學校周邊社區居民，凡體能自我評估妥適無礙者，均歡迎報名參加，不限名額。
- 七、報名方式：自行填寫 google 表單。
網址：<https://forms.gle/L774QcYXPZmfL5Vk9>。
- 八、路跑路線：
- (一) 休閒組 5km：澎科大大門前廣場(起終點)→六合路→西衛社區農漁民活動中心→西衛社區海堤步道→重光里辦公處前廣場(折返點)。
- (二) 挑戰組 7km：澎科大大門前廣場(起終點)→六合路→西衛社區農漁民活動中心→西衛社區海堤步道→重光里辦公處前廣場→重光媽祖銅像(折返點)。
- 九、活動方式：
- (一) 活動報到：請於 115 年 3 月 21 日(星期六)07:00 前至本校大門前圓環廣場，領取號碼布(每人以一張為限)，預定於 07:30 開場後鳴槍後起跑，未領取號碼布而自行路跑者亦不發給獎勵。
- (二) 定點停靠蓋章：起終點及沿途設置三個(休閒組)；四個(挑戰組)休息補給站，除提供補給品外，抵達補給站後，由現場工作人員於號碼布蓋章作為通過證明。
1. 起終點(第一關)：澎科大大門口前廣場報到並領取號碼布。
2. 通關第二站：西衛社區農漁民活動中心，由站點工作人員蓋章以茲證明。
3. 通關第三站：重光里辦公處前廣場，由站點工作人員蓋章以茲證明。
4. 通關第四站：媽祖銅像前廣場，由站點工作人員蓋章以茲證明(挑戰組)。
5. 終點(第五關)：回到澎科大大門口前廣場前：跑完全程者，由工作人員檢視號碼布集章數量。
- 十、獎勵：每位選手皆有參加禮品，各組完賽前 10 名者頒發精美禮品一份。
- 十一、注意事項：
- (一) 報名前選手請自行進行身體健康評估，身體不適者(心臟病、氣喘、糖尿病、及各種不適於激烈運動之疾病)請勿報名參加。參加者應先自行長距離慢跑練習，對本身是否適合參與比賽之健康情形負全責。
- (二) 運動是保持健康身體的重要因素，請參賽選手視自己跑步當日狀況量力而為，並請於活動前一日做充足的睡眠及當日跑步前 2 個小時用餐完畢。
- (三) 比賽選手一律穿著運動服裝及運動鞋，未穿著運動服裝者取消資格。
- (四) 比賽期間不得搭乘交通工具或抄近路，違者以棄權論。

報名 QR Code



- (五) 須在規定時間內按照大會路線完賽，並於補給站內完成蓋章，完賽時間依照大會時間為主，未按大會路線進行者、未蓋中途點印章者取消領取獎勵資格。
- (六) 主辦單位對於現場只做必要緊急醫療救護，大會裁判或醫護工作人員有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽資格，選手不得有異議。比賽當天途中皆有醫護站，若選手有各種不適症狀請立刻至醫護站。
- (七) 活動當天如有閃電、雷擊、豪大雨等情形，主辦單位將於當天 7 點公告是否延期。
- (八) 本辦法若有未盡事宜，得由體育運動組公告為準。

十二、如有相關問題請詢問體育運動組 陳茗瑜書記(06)926-4115 #1239。

附件一、
活動流程表：

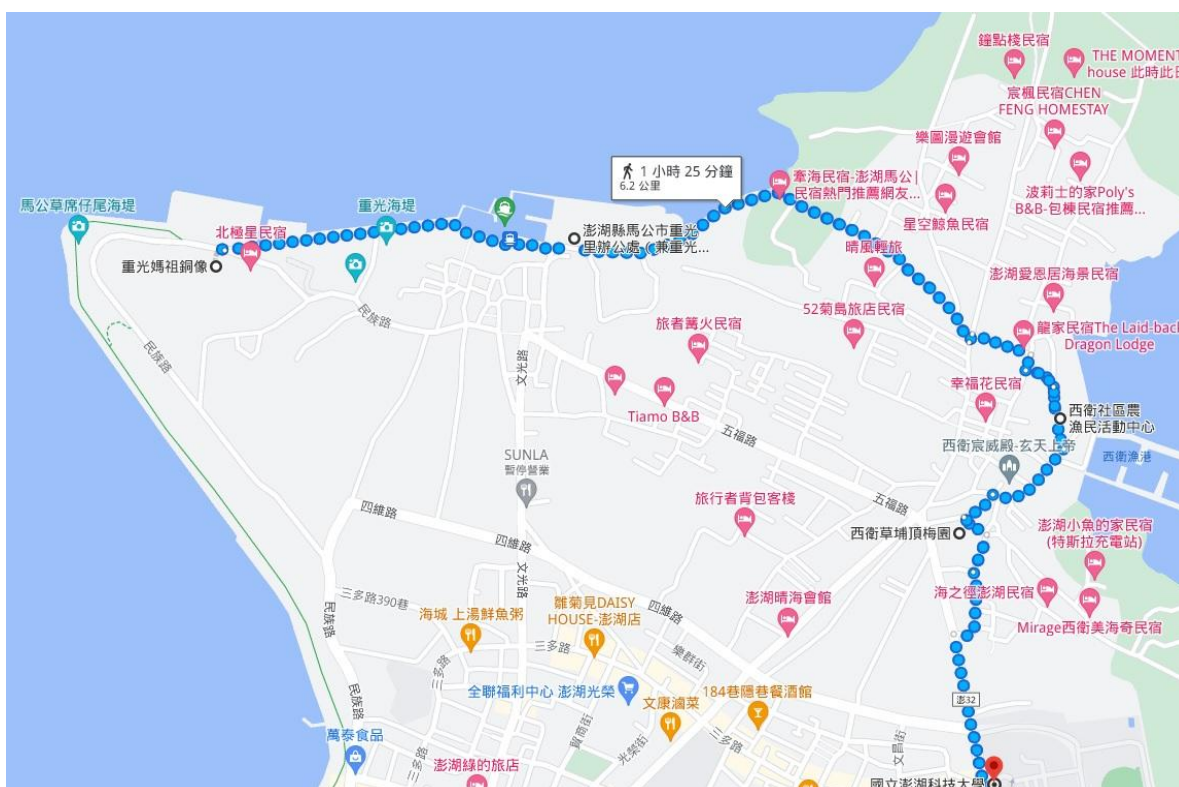
時間	活動內容
06：40~07：00	報到集合
07：00~07：15	暖身
07：15~07：20	校長致詞
07：20~07：25	全體大合照
07：25	挑戰組鳴槍出發
07：30	休閒組鳴槍出發
07：30~09：00	路跑開始
09：00~09：30	回收號碼布(關門時間點)

(依照當日現場狀況為主)

附件二、
休閒組(5km)路線圖

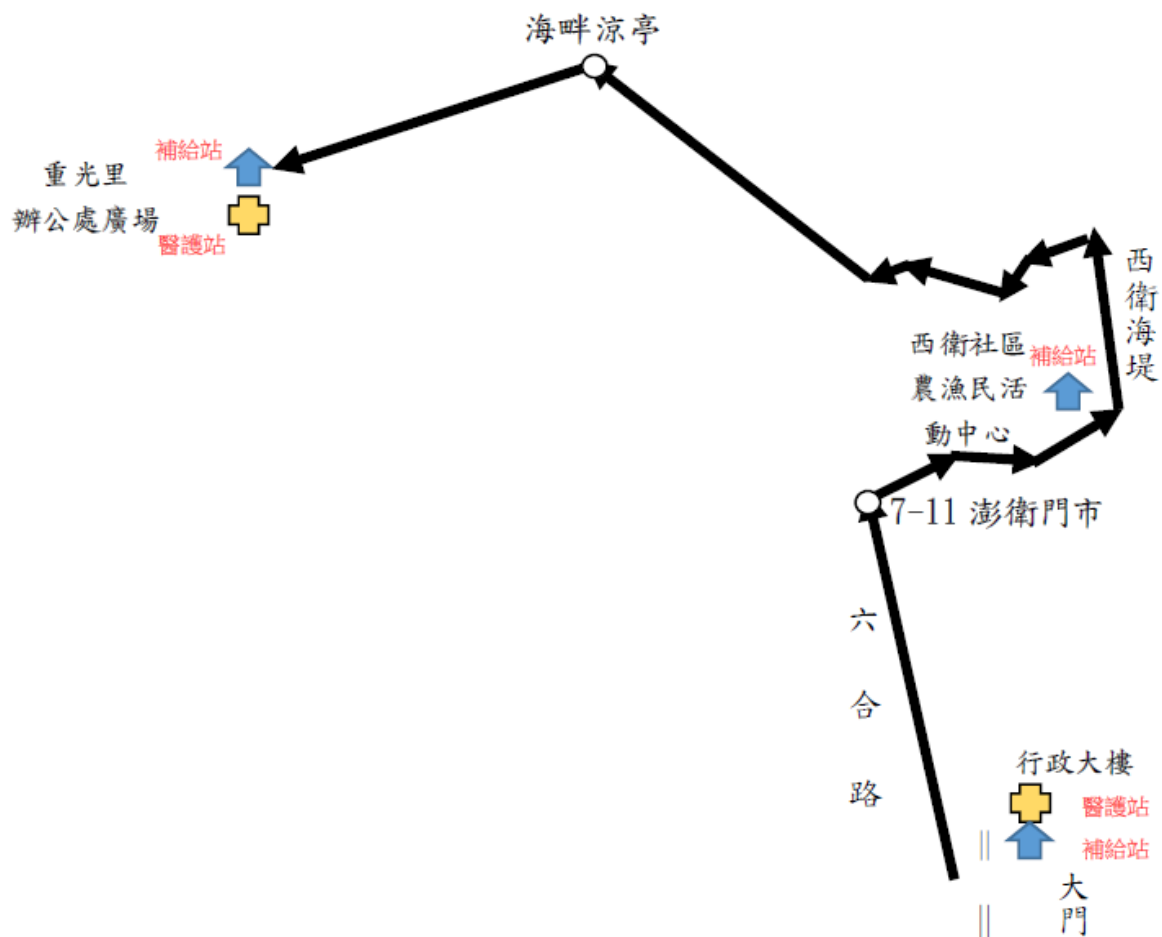


挑戰組(7km)路線圖



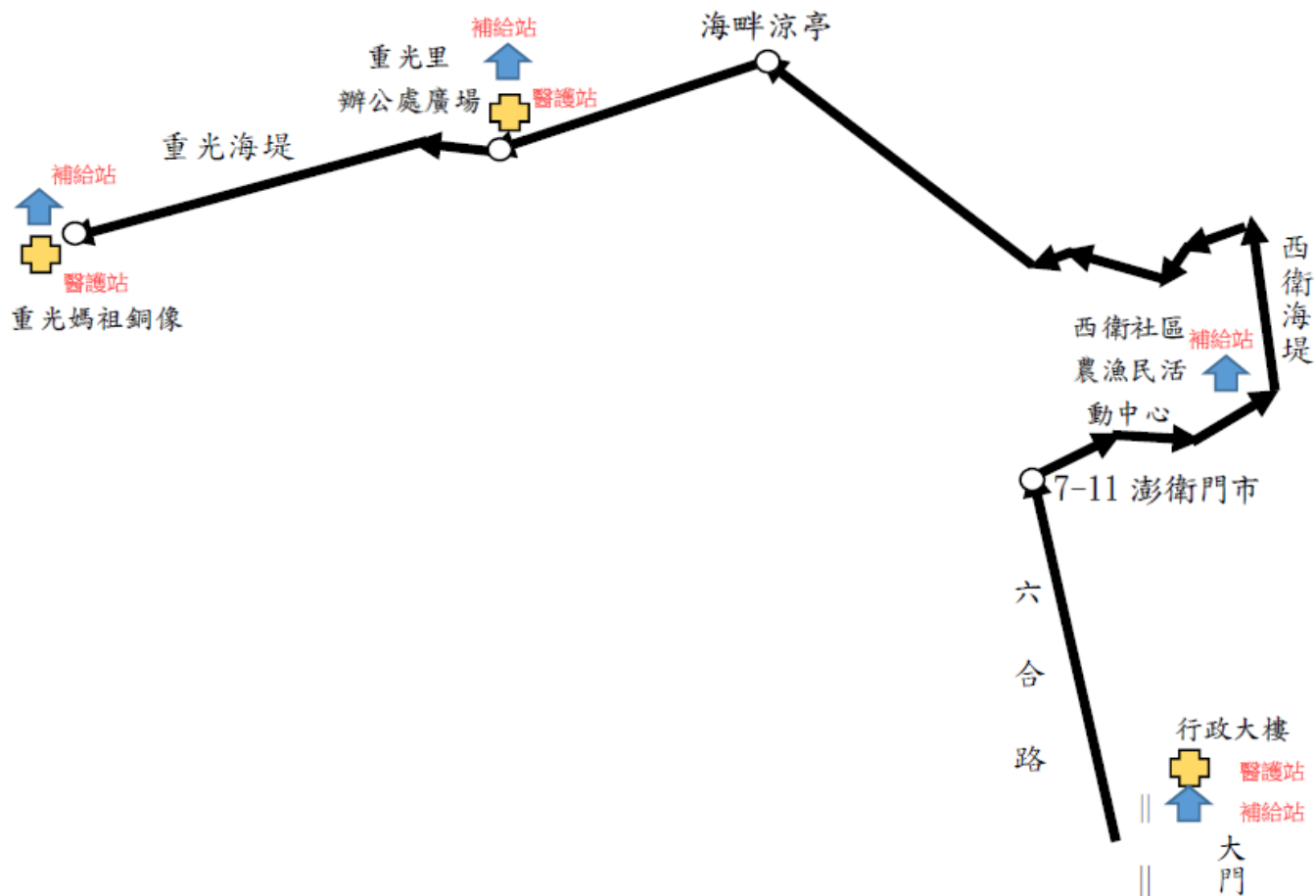
附件三、簡易路線圖

休閒組 5km 路線圖：



- 說明：一、競賽日期：115年3月21日(六) 06:40~07:00 於教學大樓前圓環廣場集合。
- 二、07:30 鳴槍出發。
- 三、競賽路線：如圖中箭頭所指方向(全程來回約為 5 公里)。
- 四、起、終點皆為學校行政大樓。
- 五、補給站(藍色標示)設於學校行政大樓、西衛社區農漁民活動中心、重光里辦公處廣場。
- 六、定點停靠站：行政大樓、西衛社區農漁民活動中心、重光里辦公處廣場。
- 七、醫護站(黃色十字架)設於起、終點(學校行政大樓)及折返點(重光里辦公處廣場)。

挑戰組 7km 路線圖：



- 說明：一、競賽日期：115年3月21日(六) 06:40~07:00 於教學大樓前圓環廣場集合。
- 二、07:25 鳴槍出發。
- 三、競賽路線：如圖中箭頭所指方向(全程來回約為 7 公里)。
- 四、起、終點皆為學校行政大樓。
- 五、補給站(藍色標示)設於學校行政大樓、西衛社區農漁民活動中心、重光里辦公處廣場、重光媽祖銅像。
- 六、定點停靠站：行政大樓、西衛社區農漁民活動中心、重光里辦公處廣場、重光媽祖銅像。
- 七、醫護站(黃色十字架)設於起、終點(學校行政大樓)及折返點(重光媽祖銅像)。