

112 學年度清江國小 PIZZA 盃路跑比賽辦法

一、活動目的:養成學生運動的好習慣。

二、主辦單位:學務處。

協辦單位:清江國小家長會。

三、辦理時間:113 年 4 月 24 日星期三 07:50~08:50。

四、活動流程

時間	活動項目
07:50~07:55	開幕典禮(大操場中央草皮集合)
07:55~08:05	賽前暖身
08:10	鳴槍起跑
08:30	路跑結束(限時 20 分鐘)
08:30~08:40	頒獎及閉幕典禮
08:40~08:50	活動結束，返回班級正常上課

五、比賽地點:清江國小大操場及校園外圍。

六、比賽路線:由大操場司令臺前(起點)→跑半圈大操場後往活動中心側門口出發→依照指示繞校園外圍 3 圈(每跑完 1 圈獲得 1 條髮圈)→出活動中心側門口向右轉沿著公館路 228 巷人行道跑→右轉三合街一段 79 巷(微笑單車奇岩 4 號綠地站) →三合街一段 79 巷第一個轉角右轉→大操場外圍→三合街一段右轉(微笑單車清江國小站)→公館路右轉(清江國小大門口)→公館路 228 巷右轉(小操場外圍)→活動中心側門口內(終點)，一圈約 1 公里。



七、比賽規則

- (一) 從起點出發跑大操場半圈時不可以超過校長，以免推擠意外，離開學校大操場即可超越校長。
- (二) 校外賽程路線皆在人行步道上，不得有翻牆、抄捷徑等違反運動精神(若有!一律取消比賽資格。)

八、參加對象及資格

- (一) 本校四至六年級學生及教師。
- (二) 未滿 18 歲者，須家長簽立切結書。

九、活動報名時間

- (一) 報名時間:即日起至 4 月 19 日止。
- (二) <https://forms.gle/aPrmpMR7eStkFiP59>，QR code 如右圖➡
- (三) 報名前需經由本人確認身心狀況足以負荷本活動，未滿 18 歲應上傳並繳交家長切結書(附件一)。
- (四) 活動起跑前尚未繳交家長切結書者，主辦單位有權拒絕參加。



十、獎勵辦法:採拿取**髮圈制**，於規定時間內(20 分鐘)完成全程者。

- (一) 在時間內完成者，頒發完賽獎狀一張。
- (二) 在時間內完成者並跑贏校長的學生，獲得與校長一起享用 PIZZA 資格(四年級獲得資格者 5 月 2 日星期四中午 12 點 30 分清江小學堂集合；五六年級獲得資格者 5 月 3 日星期五中午 12 點 30 分於清江小學堂集合)。

十一、活動安全規劃

安全規劃：活動中心一樓大門口前設置緊急救護站。路跑路線轉折點與路線交會處設置站點，由工作人員擔任。路跑進行時，由工作人員騎乘機(踏)車來回巡視，維護參賽者安全。

十二、相關活動須知

(一) 活動聲明

參賽者本人保證自身身心健康且健康狀況良好，自願參加活動，並已詳細閱讀活動辦法及主辦單位於活動前所公告之相關資訊，且同意亦保證遵守大會於活動規程中所約定事項，對於參賽人員在活動中需自行負擔的危險性及責任已有一定的認知與了解，活動中若發生任何意外事件，須自行負責。

(二) 體能診斷自我評估項目

- 1、是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？
- 2、您是否曾在您從事體能活動時出現胸痛的現象？
- 3、最近一個月，在沒從事體能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？
- 4、您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
- 5、從事體能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？

6、您是否因高血壓或心臟疾病而需住院？

7、您是否有任何不適合體能活動的原因？

以上問題有一項為「是」者，為了您的安全，不建議參加本活動。

(三)參賽者一旦完成報名，視為同意主辦單位公告活動規程中所有規定及隱私政策條款，並同意活動畫面提供大會無償使用。

(四)報名時請詳加評估自身路跑實力，報名日截止後，不得以任何理由要求更換人名或報名參賽項目。

(五)比賽前或進行時，若有身體不適狀況，請立即告知工作人員協助處理。

(六)請攜帶賽後更換之衣物。

(七)需穿著運動服裝與運動鞋比賽。

(八)活動中請服從裁判及工作人員指揮。

(九)違反下列規則除取消其比賽成績外，並按大會規定處理。

1、違反規則接受他人供給之飲料或食物者。

2、比賽進行中，藉助他人之幫助而獲利者，如使用直排輪、滑板、乘車、靠人扶持、未經過交叉點拿取他人髮圈者等。

3、不遵守裁判指示、違反規則及指示者。

4、違反運動道德和精神者。

(十)如遇延賽主辦單位將另行通知比賽日期。

十三、本活動如有未盡事宜或防疫需要，得由主辦單位修正公佈之。

附件一

家 長 切 結 書

本人同意子女_____參加 113 年 4 月 24 日『112
學年度清江國小 PIZZA 盃路跑賽』活動，並確定其身體狀況符合賽
事參加資格，如參賽過程中或後身體有任何不適之狀況，願自行負責。

此 致

臺 北 市 北 投 區 清 江 國 民 小 學

參賽者(學生)：_____ (簽章)

立切結書人：_____ (簽章)
(法定代理人)

中 華 民 國 1 1 3 年 4 月 日

法定代理人簽名後，請拍照上傳至報名連結，並將正本繳回學務處
體育組。謝謝！