

114 學年度清江國小 PIZZA 盃路跑比賽辦法

一、活動目的:

為培養學生規律運動習慣，促進身心健康，並透過校園路跑活動，增進學生運動參與動機與正向競技精神，特舉辦本次路跑競賽。

二、主辦單位:學務處。

協辦單位:清江國小家長會。

三、辦理時間:115 年 1 月 16 日星期五 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
08:35	路跑結束(限時 25 分鐘)
08:35~08:40	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人行道規劃路線。

六、比賽路線:

(一)起點設於大操場司令臺前，起跑後先繞行大操場半圈，經活動中心側門出校，依工作人員指示沿校園外圍人行道完成路跑，全程約 1 公里為一圈，共計 3 圈。

1. 每完成 1 圈，須依規定於指定站點領取 1 條髮圈作為圈數認證。

2. 於規定 8 點 35 分內完成 3 圈並於終點繳回 3 個髮圈者，始認定為完賽。

(二)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)起跑後繞行大操場半圈期間，不得超越 校長，以免推擠意外，離開學校大操場即可超越校長。

(二)校外路線全程行走人行道，嚴禁翻牆、抄捷徑或任何違反運動精神之行為，違者取消比

賽資格。



八、參加對象及資格

- (一)本校四至六年級學生。
- (二)參賽學生須完成線上報名，並繳交家長簽署切結書。
- (三)活動起跑前未繳交切結書者，主辦單位得拒絕其參賽。

九、報名方式與期限

- (一)報名時間:即日起至1月9日星期五 16:00 止。
- (二)<https://reurl.cc/Z1NnAl>。
- (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)。



(路跑報名 QR code)

十、獎勵辦法:

- (一)於 25 分鐘內完成全程(3 圈)者，頒發完賽獎狀一張。
- (二)於規定時間內完成，且成績為前 10 名者，頒發麥當勞早餐一份。
- (三)於規定時間內完成，並跑贏校長者，取得與校長一起享用 PIZZA 午餐資格。
 1. 集合時間：115 年 1 月 19 日(星期一)中午 12:00。
 2. 集合地點：校長室。

十一、活動安全規劃

- (一)安全規劃：活動中心一樓大門口前設置緊急救護站。
- (二)路跑路線轉折點與路線交會處設置站點，由工作人員擔任。
- (三)比賽進行中，安排工作人員以機(踏)車方式巡視路線，維護學生安全。

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)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。

(五)請攜帶賽後更換之衣物。

(六)需穿著運動服裝與運動鞋比賽。

(七)活動中請服從裁判及工作人員指揮。

(八)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。

(九)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。

家 長 切 結 書

本人同意子女_____參加 115 年 1 月 16 日『114 學年度清江國小 PIZZA 盃路跑賽』活動，並已經由家長(法定代理人)協助評估可參加劇烈運動競賽。比賽期間遵照賽程規範，所附報名資料、證件等完全屬實、正確，亦未隱瞞相關運動傷害，如因個人未遵照大會規範或因不恰當、不安全行為造成任何傷害，本人願意自行負責，及遵照大會有關規定給予的保險之權益。

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 年 月 日

法定代理人簽名後，請上傳或拍照至報名連結。謝謝！