

國立楊梅高中 105 年健康促進暨世界環境日

梅岡迷你馬拉松繞圈挑戰賽競賽辦法

- 一、目的：為提高全校師生運動量，推廣全校師生持續運動，期望達到每週累積運動 210 分鐘，養成平日運動的好習慣，並配合健康促進健康體位實施計畫，同時宣導世界環境日，透過此活動鼓勵全校師生保持運動習慣，達到健康生活的目的，同時呼籲師生重視環境與保護地球的重要。
- 二、實施對象：全校師生(學生總人數限 200 人，若報名人數超過 200 人，1824 養成班學員為第 1 順位，其他高三學生為第 2 順位，高二學生為第 3 順位，高一為第 4 順位，相同的順位者依報名時間決定優先順序。)
(教師採增額錄取)
- 三、活動時間：105 年 6 月 3 日 10:00~12:00
- 四、報名時間：105 年 5 月 2 日~5 月 6 日
- 五、報名網址：請至本校網頁進入報名網址(並向衛生組索取同意書)
- 六、活動地點：楊梅高中操場
- 七、實施方式：
 1. 以慢跑或快走的方式利用學校操場，進行 20 圈的繞圈挑戰賽。
 2. 每繞行操場 1 圈即向服務志工領取 1 條黃色橡皮筋，領取 5 條黃色橡皮筋後換取 1 條紅色橡皮筋，領取 4 條紅色橡皮筋後換取夜光手環。
 3. 本活動著重健康完賽，不以競速為宗旨，故不取名次只求完賽即可。
 4. 活動限時 1 小時 50 分鐘，中途可自行休息補充水分。
 5. 若當日遇雨，賽事風雨無阻照常舉行(天災/風災等不可抗力因素除外)。
 6. 凡參與本活動者，皆可領取運動飲料 1 瓶。
 7. 成功完賽者於賽後一週內發放完賽證明書一張。
- 八、注意事項：
 1. 請欲參賽者衡量自身身體狀況，勿勉強參賽。
 2. 若參賽中途自行發現身體不適，請不要強求完賽。
 3. 若工作人員發現參賽者有身體不適的情況，有權要求參賽者立即停賽，並收回已領取之橡皮筋。
 4. 每完成操場 1 圈者，請確實向服務志工領取橡皮筋，以免發生認證圈數的爭議；若有事後才要求補領橡皮筋，皆視為認證失效，不得補領橡皮筋。
 5. 凡欲報名參賽者皆需經過家長與導師同意才可參賽，否則不接受報名。
 6. 自身有特殊疾病者、激烈運動有危險因素者，不得報名參賽。
 7. 本活動為宣導健康促進暨世界環境日，活動期間水與運動飲料的補給一律不提供紙杯/塑膠杯，請參賽者自行攜帶環保杯。

九、活動流程：

時間	事項	內容	學生
8:00~10:00	會場準備	音響設備 會場布條 司令台海報 長桌×4 茶水桶×4	服務志工 30 人、 健康大使 10 人
10:00~10:10	參賽者集合熱身	規則說明與熱身	
10:10~12:00	繞圈賽進行	1. 比賽過程中持續播放動感音樂。 2. 繞行操場 1 圈領取 1 條黃色橡皮筋，領取 5 條黃色橡皮筋後換取 1 條紅色橡皮筋，領取 4 條紅色橡皮筋後換取完賽手環。 3. 完賽者至司令台上拍照。	服務志工 30 人、 健康大使 10 人
12:00~12:40	會場恢復		服務志工 30 人、 健康大使 10 人

九、工作分配：

組別	人員	負責事項
學務主任	周芳豪	召集人
衛生組	趙文煜	統籌執行
	袁素卿、陳美妃	醫務站設置
	張藝馨	會場照相及完賽個人照
訓育組	謝興隆	音控
活動組	蔡宏昌	設備
活動組	林宜瑩	會場佈置
體育組	李建德	會場安全
	劉美容	會場佈置、茶桶補水
教務處	體育老師	配合平日上課體能訓練

十、經費概算：

品項	單價	數量	總計	備註
夜光手環	25 元/條	250 條	6,250	學務處業務費支應
橡皮筋	50 元/包	5 包	250	學務處業務費支應
運動飲料	400 元/箱(24 瓶)	10 箱	4,000	學務處業務費支應
工作人員/ 志工便當	70 元/個	40	2,800	學務處業務費支應
合計			13,300	

國立楊梅高中 105 年健康促進暨世界環境日
梅岡迷你馬拉松繞圈挑戰賽競賽同意書

一、目的：為提高全校師生運動量，增強全校師生運動持續情形，期望達到每週累積運動 210 分鐘，養成平日運動的好習慣，並配合健康促進健康體位實施計畫，同時宣導世界環境日，鼓勵全校師生保持運動習慣，達到健康生活的目的，同時呼籲師生重視環境與保護地球的重要。

二、活動時間：105 年 6 月 3 日 10:00~12:00

三、活動地點：楊梅高中操場

四、實施方式：

1. 以慢跑或快走的方式利用學校操場，進行 20 圈的繞圈挑戰賽。
2. 每繞行操場 1 圈即向服務志工領取 1 條黃色橡皮筋，領取了 5 條黃色橡皮筋後換取 1 條紅色橡皮筋，領取 4 條紅色橡皮筋後換取完賽夜光手環。
3. 本活動著重健康完賽，不以競速為宗旨，故不取名次只求完賽即可。
4. 活動限時 1 小時 50 分鐘，中途可自行休息補充水分。
5. 若當日遇雨，賽事風雨無阻照常舉行(天災/風災等不可抗力因素除外)。

五、注意事項：

1. 請欲參賽者衡量自身身體狀況，勿勉強參賽。
2. 若參賽中途自行發現身體不適，請不要強求完賽。
3. 若工作人員發現參賽者有身體不適的情況，有權要求參賽者立即停賽，並收回已領取之橡皮筋。
4. 每完成操場 1 圈者，請確實向服務志工領取橡皮筋，以免發生認證圈數的爭議；若有事後才要求補領橡皮筋，皆視為認證失效，不得補領橡皮筋。
5. 凡欲報名參賽者皆需經過家長與導師同意才可參賽，否則不接受報名。
6. 自身有特殊疾病者、激烈運動有危險因素者，不得報名參賽。
7. 本活動為宣導健康促進暨世界環境日，活動期間水與運動飲料的補給一律不提供紙杯/塑膠杯，請參賽者自行攜帶環保杯。

梅岡迷你馬拉松繞圈挑戰賽導師家長同意書

班級：	姓名：
家長是否同意 ()是 ()否	家長簽名：
導師是否同意 ()是 ()否	導師簽名：

※請家長與導師考量學生的身體狀況，再同意學生參賽，報名者請提前自行訓練以防運動傷害。

※繳回時間：105 年 5 月 2 日(一)至 5 月 6 日(五)。