新 北 市 新 莊 區 昌 平 國 民 小 學

Chang Ping Elementary School Xinzhuang District New Taipei City

「115 學年度 樂跑昌平 3K RUN」競賽辦法

壹、 活動依據：

為落實國民體育法第14條：高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達一百五十分鐘以上規定，完成SH150方案推動。

貳、 實施目的：

推動本校學生運動習慣，結合「115學年度 樂跑昌平 3K RUN」特色活動，增進本校學生跑步能力，以提昇學生體適能並喚起學生對運動的樂趣，同時培養團隊合作、全力以赴與追求自我成長的情操。

參、 活動日期：116年1月19日（星期二）。

肆、 主辦單位：本校學務處、家長會和志工隊。

伍、 參加對象：本校一至六年級在學學生、學生家長、本校教職員工。

陸、 參賽組別：

一、【展現自我組】六年級個人男生組、女生組、班際團體組。

二、【捨我其誰組】五年級個人男生組、女生組、班際團體組。

三、【自由奔跑組】低、中年級男生組、女生組(自由報名)。

四、【親子接力組】親子組(低年級學生及父母、祖父母上述親屬一名，限 100 組 200 位)。

***每位學生限參加一組，各組依報名人數進行分組不得異議。**

柒、報名方式：

一、報名時間 115.11.16 中午 12：30 起~115.12.04 中午 11：59 止，中、低年級須完成線上報名，高年級由班級統一報名。

二、每位學生僅限參加一個組別，低年級組若與親子組重複報名者，最終以抽籤方式決定參賽資格。

三、教師組直接向體育組報名。

捌、 實施方式：

一、 比賽時間：116 年 1 月 19 日（星期二）(遇不可抗力因素或天災，由大會宣布擇期辦理或取消辦理)

二、 比賽路線：本校周圍馬路。(附件一)

三、 競賽須知：

組別	里程	參賽對象	集合	出發	備註
親子接力	2.25 公里（三圈）	本校學生、家長(限額 100 組)	09:00	09:30	僅供低年級報名
自由奔跑 1	1.5 公里（二圈）	低年級男生組、女生組（自由報名）	09:30	10:00	

自由奔跑2	1.5公里（二圈）	中年級男生組、女生（自由報名）	10:00	10:20	
捨我其誰	3公里（四圈）	五年級個人男生組、女生組、班際團體組	10:20	10:40	
展現自我		六年級個人男生組、女生組、班際團體組	10:40	11:10	
教師		個人男生組、女生組	09:30~11:40		

四、 比賽規則：

（一）親子組接力賽為親子兩棒跑三圈，第一圈由學生起跑，第二、三圈由家長完賽；接力棒為晶片號碼布，必須背掛於身上，易於辨識。

（二）比賽須是自力跑完全程，不得依靠外力，更不得切西瓜、抄小路。

（三）比賽時不得用拉扯、阻擋等不法方式阻礙其他選手比賽之進行，違者不計名次。

（四）比賽選手如有違反運動精神情節、經求證屬實者，追回所有獎勵，並依校規懲處。

（五）完賽選手由導師領發成績證明。

（六）學生個人組取前10名；團體組依照總成績計全班組前18名積分，未於規定內通過終點者無成績，以20分鐘計。

（七）選手胸前必須別上號碼布以利晶片計圈、計時，未別上號碼布選手不得參賽，號碼布遺失視同放棄比賽資格。

（八）親子接力組、捨我其誰組、展現自我組關門時間為25分鐘，自由奔跑組關門時間為15分鐘，未於規定內通過終點者，不發完賽成績證明。

玖、 獎勵：

組別	第一名	第二名	第三名
學生組	前三名頒發獎品；學生組前十名另頒發獎牌		
教師組	1200	600	300
班際團體	1200	600	300

一、 完賽同學可領取完賽補給一份。

二、 親子組完賽可獲紀念獎牌一個。個人、團體獎項將於1月20日(星期三)舉行頒獎。

拾、注意事項：

一、 有意參賽人員患有氣喘、心臟病等重大疾病者，請勿報名。

二、 一旦送出報名資料完成線上報名手續後，即代表同意遵守主辦單位的競賽規則、風險聲明與個資使用規範。

三、 比賽前一天晚上不可熬夜，避免身心不協調，自備毛巾及換穿衣物(衣物、鞋襪皆可多準備)，避免感冒、著涼。

四、 未參賽同學，一律在榮華路校門口觀摩，為選手打氣加油。

五、 沿途行進請靠跑步路線外側行走，切勿阻礙或影響參賽選手。

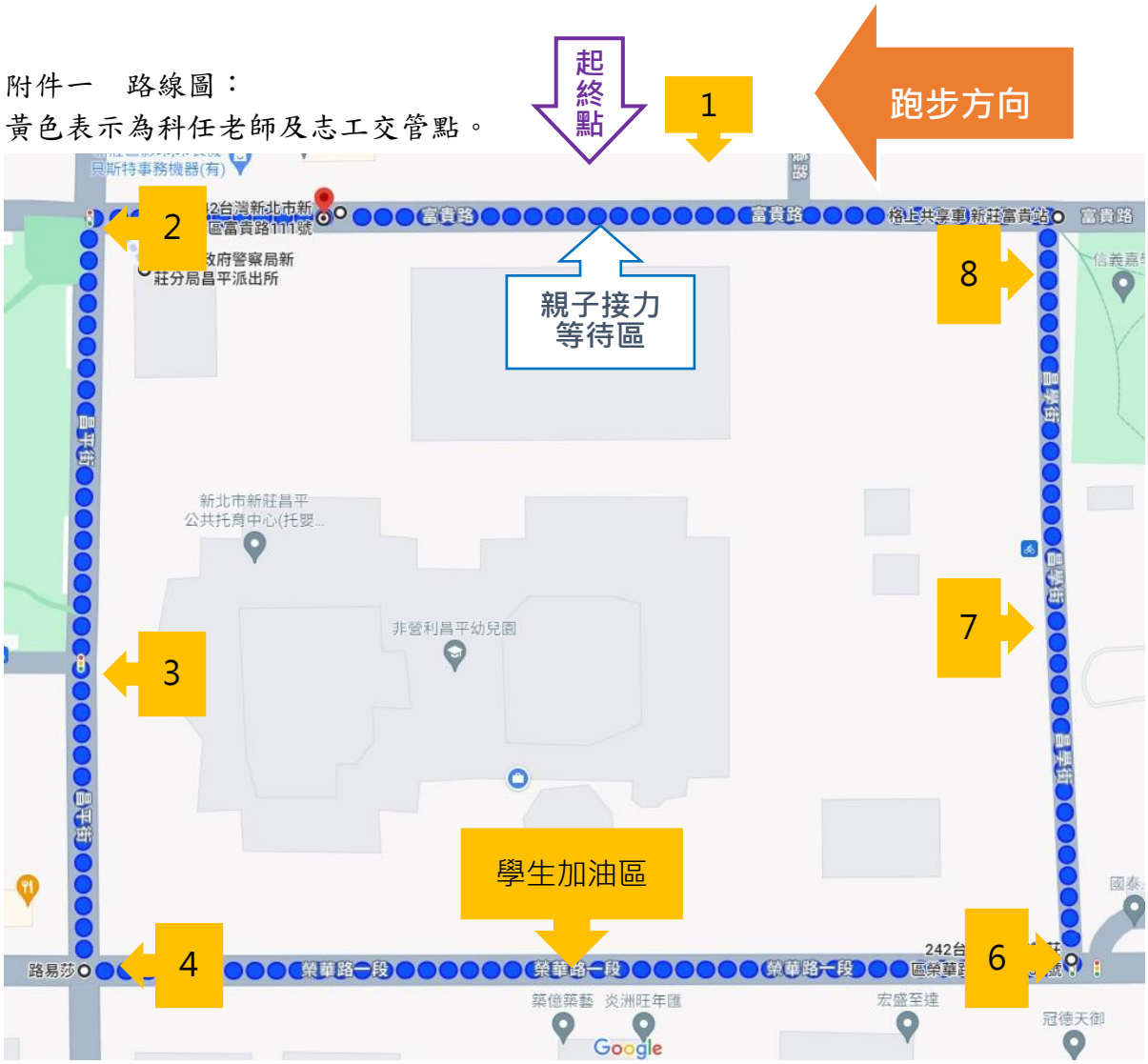
六、 當日活動時程任課老師隨班督導或導師與科任老師自行協調。

七、 中、高年級組請班級導師或帶隊老師於集合時間帶至集合區。

八、 完成比賽的同學於集合區等待至比賽結束，待班級集合完畢再整隊帶回。

附件一　路線圖：

黃色表示為科任老師及志工交管點。



備註：一圈約 800 公尺。為避免受傷，每組出發統一走到柏油路起終點出發，完賽通過起終點後由富貴門返校，於樂活館廊道領取補給品以及回收晶片。