

市立楊梅高中 110 年健康促進暨合作教育學校活動計畫

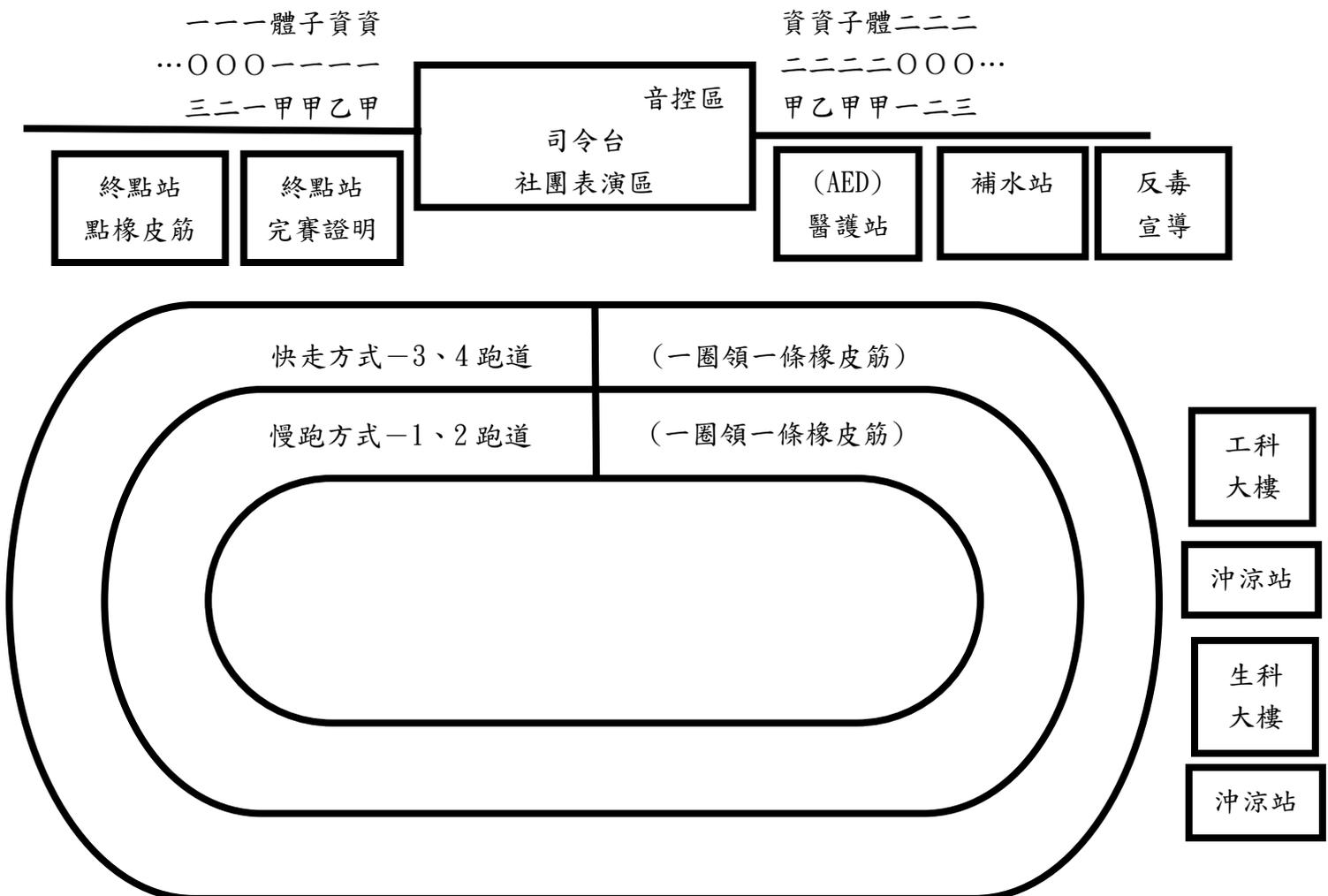
梅岡迷你馬拉松—「青春 17 Run」暨社團表演

- 一、目的：推廣全校師生持續運動，養成平日運動的好習慣，達成健康促進的目的與宣導，讓本校成為健康有活力的校園，揮灑青春的汗水。
- 二、實施對象：全校教職員及高一、二學生(高三欲報名參加需以班級為單位)
【馬拉松參與學生總人數上限為 300 人，若超過 300 人，則依各年級報名人數按比例調整各年級人數上限，並依報名時間決定優先順序。】
- 三、活動時間：110 年 3 月 26 日(五) 10:00~12:00 (10:30 起跑)
- 四、報名時間：即日起至 110 年 3 月 17 日
- 五、活動地點：楊梅高中操場
- 六、報名方式：(1)學生以 google 表單報名；
(2)教師以紙本報名。
- 七、實施方式：
 1. 以**慢跑或快走**的方式利用學校操場，進行「**17 圈**」的繞圈挑戰賽。
 2. 每繞行操場 1 圈即向服務志工領取 1 條橡皮筋，取得 17 條橡皮筋即為完賽，完賽後領取完賽證明。
 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 30 分鐘，中途可自行休息補充水分。
 5. 本次活動期間請活動組支援安排社團表演，全校高一、高二未參加馬拉松活動者安排在操場為同學加油並觀賞社團表演。
 6. 高三因課程關係，故不論該班參與馬拉松人數，皆需以班級為單位經由導師及該時段任課老師同意，方可在任課老師帶領下參與本次活動。
 7. 若當日遇雨則迷你馬拉松活動照常舉行，社團活動表演暫停，若當日雨勢過大或其他不可抗拒因素，則於當日行前宣布暫停活動。
- 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(學生)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. 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	備註
8:00~10:00 (9:00~10:00)	場佈 (學生志工)	音響設備(準備 UB 音箱) 會場紅布條 司令台拍照海報x2 長桌x5 茶水桶x43 輕便雨衣x70	會場布置人員： 陳志維、袁素卿、陳美妃、張藝馨、張哲偉、張江毓、李鈺勳
10:00~10:10	集合	集合於操場正中央	生輔組協助集合
10:10~10:20	規則說明及暖身活動	解說規則、補給站及沖涼站與暖身活動	體育老師帶領暖身活動
10:20~10:30	參賽者合照	集合於拱門前合照	
10:30~12:00	梅岡迷你馬拉松繞圈挑戰賽	1. 繞行操場 17 圈完成後，領取完賽證明。 2. 完賽者至司令台上(側)拍照。	由活動組於繞圈賽中安排社團表演，以活絡賽事中的氣氛。
12:00~12:50	場地復原		

十、場地配置圖：



十一、工作分配：(配合 EXCEL 工作分配調整)

組別	人員	負責事項
學務主任	趙文煜	召集人
學務創新人員	張江毓、李鈺勳	負責補水站
衛生組	陳志維	活動統籌執行
	袁素卿、陳美妃	醫務站設置
	張藝馨	拍攝個人照及完賽證明發放
	活動志工(約 50 人)	會場佈置、活動執行及善後
訓育組	陳光文、典禮志工	負責現場設備與音控
	張哲偉	負責補水站
活動組	魏燕貞	安排社團表演節目
生輔組	封穎俊、黃鈴芳	會場秩序安全及集合
	蔡孟君	拍攝個人照及完賽證明發放
體育組	廖健順	協同體育老師配合平日上課體能訓練
	傅筱菲	拍攝個人照及完賽證明發放

十二、經費概算：由 110 年學務處業務費支應

品項	單價	數量	總計(元)	備註
橡皮筋	60 50 元/包(400 條)	715 包	420 750	350 人×17 圈=5950
完賽證明-印刷	25 20 元/張	350 張	8,750 7,000	數量依報名人數核實修正(含教職員工)
輕便雨衣	10 元/個	70 個	700	工作人員及學生志工
充氣拱門	8000 7500 元/組	1 組	8,000 7,500	
合計			17,870 15,950	

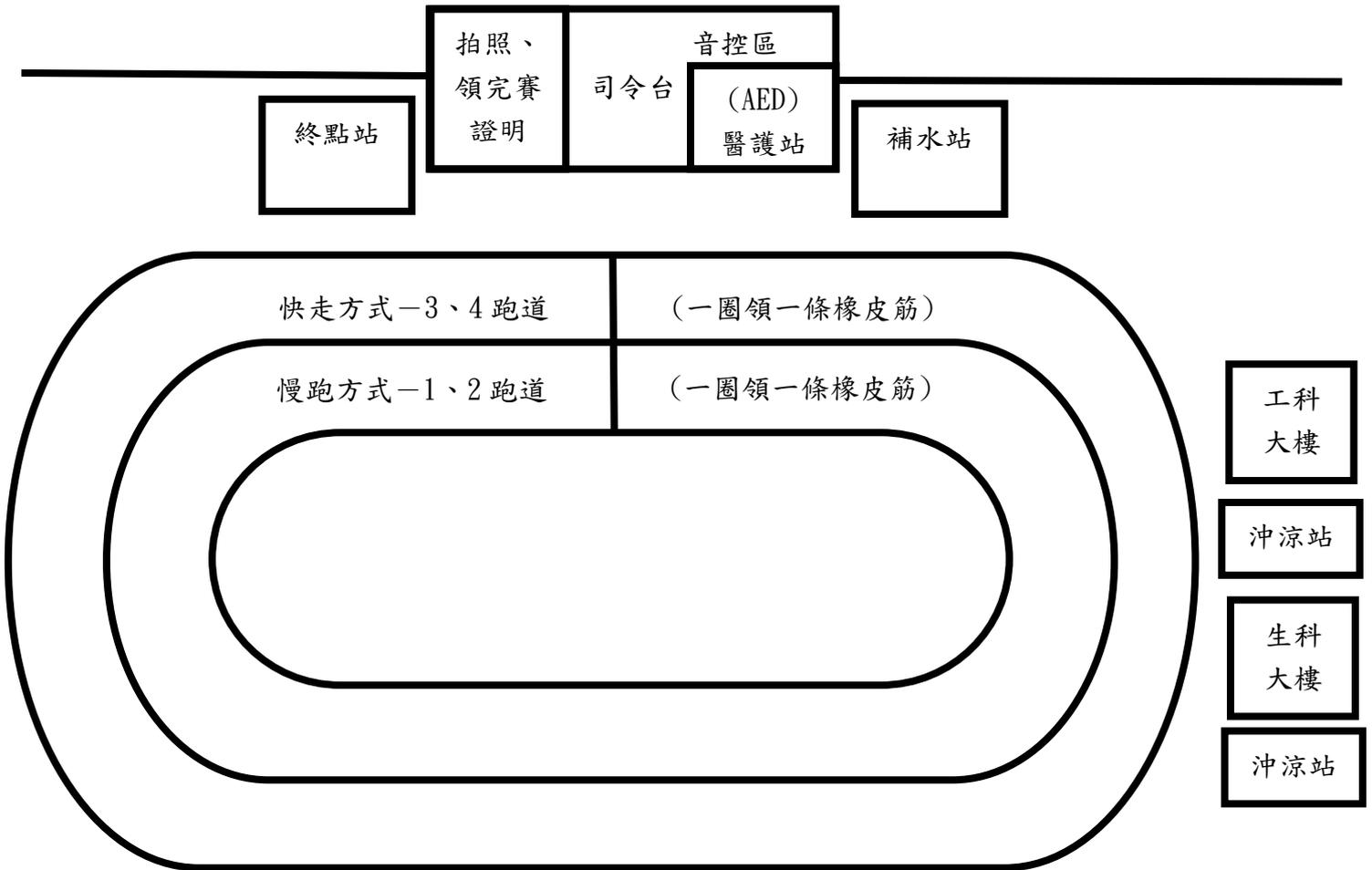
十三、支援單位與項目：

1. 員生消費合作社提供 250cc 運動飲料 ~~15~~20 箱(每箱 24 瓶)。

十四、雨天備案：

1. 若當日雨勢不大，不影響活動進行時，僅社團活動表演暫停。
2. 若當日雨勢過大或其他不可抗拒因素，於當日行前宣布暫停活動，擬改為健康促進影片宣導。高三正常上課，高一、二導師到班指導，協請教務處撥予彈性活動鐘點費。

十五、雨天備案場地配置圖：



附件一(由十二、經費概算修改)

經費概算：由 110 年學務處業務費支應

品項	單價	數量	總計(元)	備註
橡皮筋	60 元/包	7 包	420	350 人×17 圈=5950
完賽證明- 印刷	25 元/張	350 張	8,750	數量依報名人數核實修正 (含教職員工)
輕便雨衣	10 元/個	70 個	700	工作人員及學生志工
充氣拱門	8000 元/組	1 組	8,000	
合計			17,870	

承辦單位：

單位主管：

會計室：

校長：