

# 市立楊梅高中 111 學年健康促進暨合作教育學校活動計畫

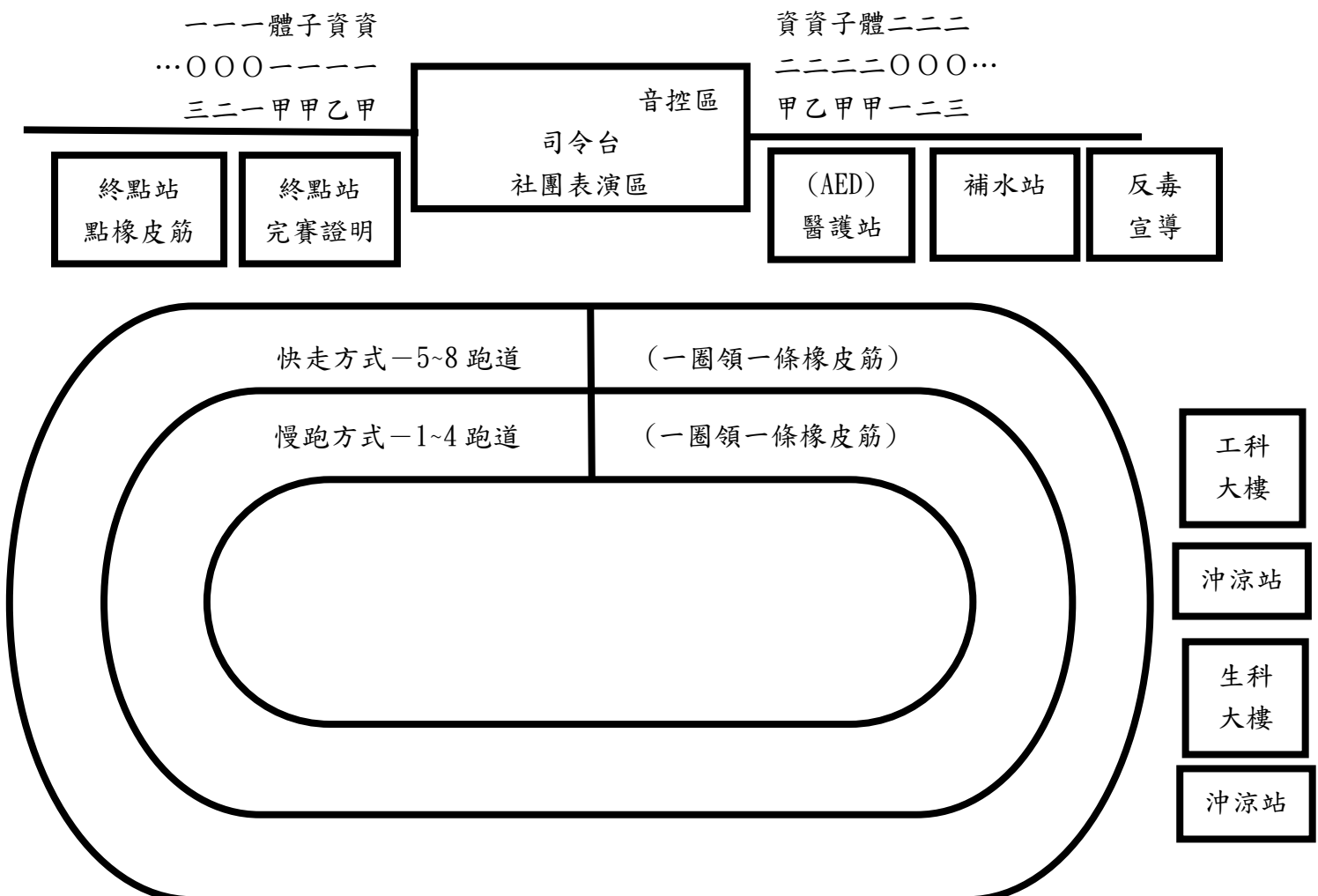
## 梅岡迷你馬拉松—「青春 17Run」暨社團表演

- 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：112 年 03 月 10 日(五) 10:00~12:00 (10:30 起跑)
- 四、報名時間：即日起至 112 年 03 月 03 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
9:00~10:00	場佈 (學生志工)	音響設備 行動式音箱 紅布條 拍照海報x2 長桌x5 茶水桶x3 輕便雨衣x70	會場布置人員： 賴文強、陳美妃、何圓 希、李育勳、張哲偉、林 天文
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	體育組長帶領暖身活動
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：

組別	人員	負責事項
活動召集人	朱志欽	召集人
活動執行	賴文強	統籌執行
醫護站	陳美妃、何圓希	緊急救護、傷病處理
主舞台	周珍璉、典禮志工	負責現場設備與音控
終點站	范敏如、傅筱菲	拍攝個人照及完賽證明發放
補水站	張哲偉、金得洲、林天文	補水站控管及補水
安全維護組	詹明蒼、張志華	會場秩序安全及集合
反毒宣導組	李鈺勳、郭國泰、陳慶文	反毒宣導及沖涼站秩序控管
活動組	邱逸華	安排社團表演節目
體育組	廖健順	開跑前帶暖身操
	活動志工(約 50 人)	會場佈置、活動執行及善後

十二、經費概算：由 112 年學務處業務費支應

品項	單價	數量	總計(元)	備註
橡皮筋	50 元/包 (400 條/包)	15 包	750	350 人×17 圈=5950 條
完賽證明-印刷	20 元/張	350 張	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 元/組	1 組	8,000	8 米
黑糖薑母茶塊	190 元/罐 (12 塊/罐)	2 罐	380	供參賽人員飲用約可五公升
合計			16,830	

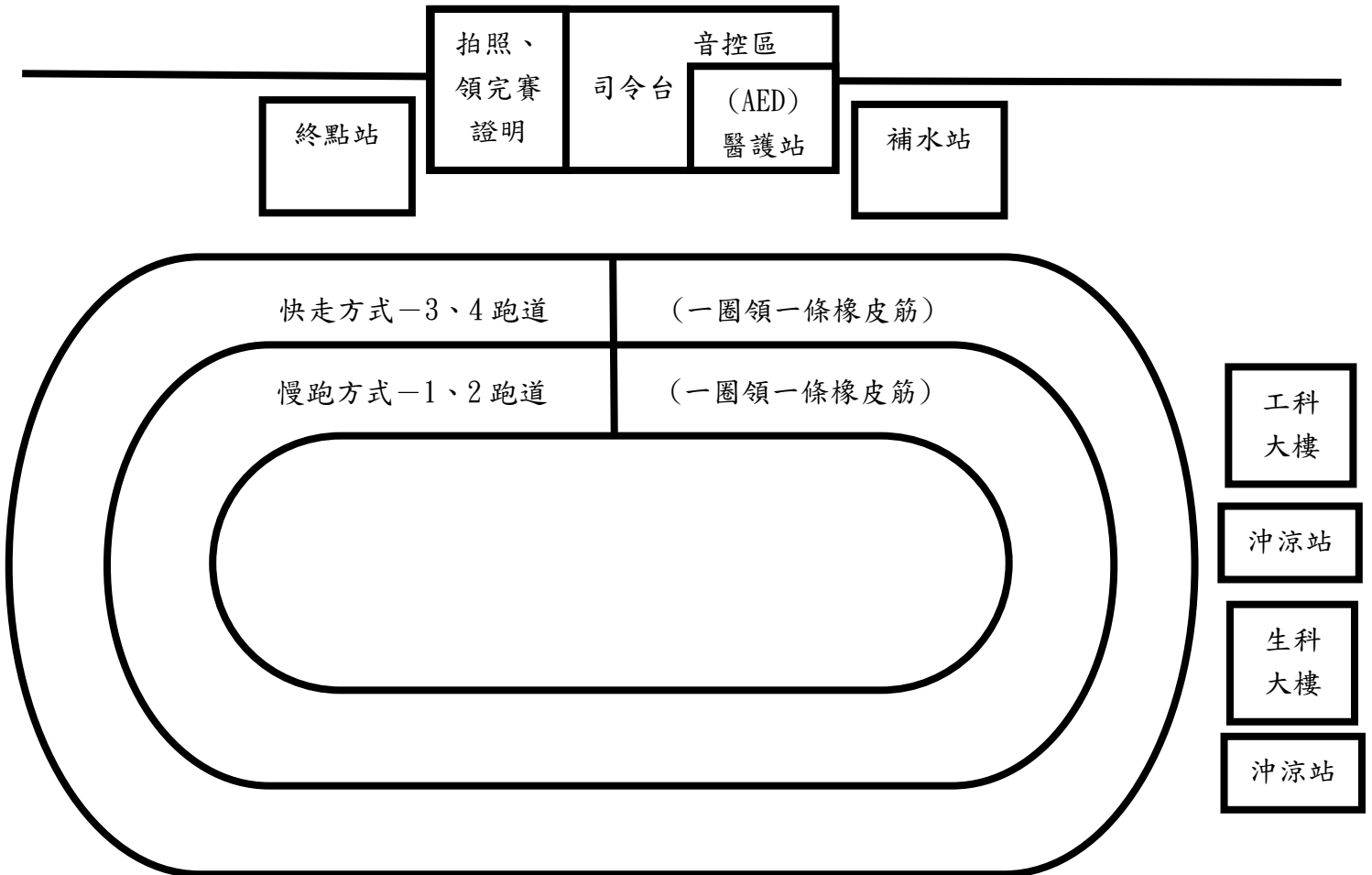
十三、支援單位與項目：

1. 員生消費合作社提供 250cc 運動飲料 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

經費概算：由 112 年學務處業務費支應

品項	單價	數量	總計(元)	備註
橡皮筋	50 元/包 (400 條/包)	15 包	750	350 人×17 圈=5950 條
完賽證明-印刷	20 元/張	350 張	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 元/組	1 組	8,000	8 米
黑糖薑母茶塊	190 元/罐 (12 塊/罐)	2 罐	380	供參賽人員飲用約可五公升
合計			16,830	

承辦單位：

單位主管：

會計室：

校長：