

# 2024 年「長榮校園健康路跑」活動簡章

- 一、 **活動宗旨**：提倡運動的習慣、鼓勵教職員生共同親近校園週遭自然且舒服的環境，同時，透過此活動促進彼此間凝聚力和情誼，進一步強化教職員生的強健體魄。
- 二、 **經費來源**：教育部
- 三、 **主辦單位**：長榮大學學生事務處、
- 四、 **承辦單位**：衛生保健組
- 五、 **協辦單位**：長榮大學體育室、運動競技學系、資設院人工智慧研究中心
- 六、 **活動日期**：2024 年 05 月 22 日 (星期三) 上午 7 時 20 分至上午 8 時 50 分 (7 點前報到)
- 七、 **人數名額**：上限 200 名，額滿為止，請盡早把握機會上網報名。
- 八、 **路跑集合點**：本校第三教學大樓前廣場
- 九、 **路跑地點**：校園 (如附件一)  
**註**：若因氣候不佳，則改為室內登階跑步，以現場活動裁判長公布。
- 十、 **紀念品**：路跑時段為 07:20~08:00，於時間內前 120 名完賽者致贈早餐券 1 張。
- 十一、 **報名辦法 (即日起至額滿為止)**：
  1. 一率採網路報名(長榮大學活動歷程)，經審核通過後方完成報名。
  2. 並且建議提供近期至少一次持續 800 公尺以上(含)的運動紀錄。請使用量化記錄工具，例如：穿戴式裝置或是手機 APP，並回報下列資訊：紀錄日期、運動持續時間、距離、平均/最大心率、平均配速、平均速度等，並進行自主賽前訓練。
  3. 為確保路跑參賽者安全，統一辦理「團體意外保險」及設置救護站。
- 十二、 **活動流程表**：
  1. 06:50 ~ 07:00 集合
  2. 07:00 ~ 07:15 熱身
  3. 07:15 ~ 07:19 開幕致詞暨團體照拍攝
  4. 07:20 ~ 08:10 出發、路跑(校園 2 圈)
  5. 07:40 ~ 08:10 完賽早餐券領取 (前 120 名)
  6. 08:10 ~ 08:40 頒獎典禮暨完賽抽獎
- 十三、 **獎項說明**
  1. 獎項內容：
    - 1.1. 男學生個人組：錄取優勝前 12 名，頒發禮券 500 元；
    - 1.2. 女學生個人組：錄取優勝前 8 名，頒發禮券 500 元；
    - 1.3. 教職員組：錄取優勝前 3 名，頒發精美禮品；
    - 1.4. 「最佳幸運」獎：依規定完賽者皆可參加抽獎，共計數名，頒發禮券 200 元或精美禮品。
  2. 以裁判員之裁決為準，不得提出申訴。跑者應循比賽路徑競賽，不可超越捷徑，或以其他交通工具為之，違者喪失得獎資格。
- 十四、 **注意事項 (請詳閱本注意事項)**：
  1. 請攜帶手機與智慧型手錶/手環，當日自行進行運動紀錄以及掃 QR Code 完成報到。
  2. 請攜帶健保卡。各項目參與者應衡量自身情況，若感不適，請就近向護理師或工作人員尋求協助。

3. 為維持本校教職員生權益，領取禮券、活動紀念品及餐券時請務必攜帶學生證/教職員證或虎皮數位證備查，如未攜帶者恕無法領取。

4. 參加者應先進行自主賽前訓練，對本身適合參與比賽之健康情形負全責。

5. 比賽選手一律穿著運動鞋及運動服。

6. 比賽期間不得搭乘交通工具或抄近路，違者以棄權論。

7. 為地球環保盡一份力，參加者請自行攜帶水壺。

8. 遇雨比賽是否舉行，以主辦單位公佈為主。

9. 本活動設有救護站，若過程發現不適，請立即停止立即與工作人員聯繫前往醫護站。

10. 本活動已投保每人新台幣壹佰萬元之公共意外險。(所有細節依投保公司之保險契約為準)

十五、 本活動簡章如有未盡事宜，得由主辦單位會議決議後修正公佈之。

附件一

路跑地圖-

起訖地點

## 長榮大學校園路跑-路線圖

