中原 71 周年體育週「典範全人」校園路跑活動辦法

— 無菸奔跑 愛不設限 Run Smoke-Free, Love without Limits! —

一. 活動宗旨：

為提倡本校師生健康生活觀念及養成終生運動習慣，鼓勵持續體能鍛鍊，提倡健康生活方式，增強身體素質，預防疾病，促進人與人之間的交流與溝通，特舉辦此活動。

二. 主辦單位：中原大學體育室、學務處衛生保健組。

三. 活動時間及地點：

1. 活動日期：115 年 12 月 2 日（星期三）。
2. 集合地點：中原大學二一鐘大草皮。
3. 集合時間：參賽人員於活動當日上午 10 時 00 分集合，活動流程*請參閱附件 1*。

四. 參加對象：

1. 凡本校教職員工暨學生、校友、校外人士身心健康，自覺可於 50 分鐘內完成指定路程者，均可報名參加。
2. 參賽者應依自身健康及體能狀況審慎評估是否適合參加，如有不適合從事跑步運動之疾病或身體狀況，建議事先諮詢醫師。

五. 路程：

1. 男子組：男學生及男教職員工需完跑校園 3 圈，計約 5 公里。
2. 女子組：女學生及女教職員工需完跑校園 2 圈，計約 3.2 公里。
3. 路線圖*請參閱附件 2*，活動當日由裁判及工作人員進行路線及安全事項說明。

六. 報名方式：

1. 報名時間：即日起至 11 月 12 日（星期四）下午四時止。
2. 報名網址：https://forms.gle/o8QxQcrzmMFkf9jN7
3. 請確實填寫衣服尺寸，衣服樣式及尺寸表*請參閱附件 3*，如無法確認尺寸，可自行至體育室教學組套量，尺寸確認後不得更改。
4. 報名費用：每人新臺幣 200 元。
5. 繳費地點與時間：體育館 1 樓辦公室，每周一至五上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 4 時。

七. 活動方式及報到：

1. 活動方式：
   (1) 參加人員須穿著報到時由大會發給之中原 71 周年活動 T-shirt，並佩戴號碼布參加路跑活動，大會以活動 T-shirt 及號碼布作為參賽辨識依據。
2. 報到及物資領取：
   (1) 請參加人員或團體負責人於 115 年 12 月 1 日（星期二）下午 2 時至 5 時，憑繳費收據至體育館辦理報到及領取活動物資。
   (2) 逾時未辦理報到者，視同放棄領取活動物資。

八. **完賽獎勵**：完成指定路程者，可領取飲用水 1 瓶及完跑證明；如遇特殊情況無法於現場發放，將於活動後配送至各單位及系辦公室。

九. **保險及安全措施**：

1. 本活動由主辦單位依活動規模統一辦理相關活動保險，實際保險內容及保障範圍依保險契約約定辦理。
2. 活動期間請參賽人員遵守工作人員及裁判之指示，並依指定路線行進。
3. 參賽者如於活動過程中感到身體不適，應立即停止活動並通知現場工作人員，必要時由大會協助進行緊急處置或送醫。

十. **注意事項**

1. 請參賽選手準時出席，活動期間應遵守大會相關規定並聽從工作人員指示。
2. 參賽者應依自身體能狀況量力而為，不得勉強參加；如有身體不適，應立即停止活動並尋求協助。
3. 活動相關公告及其他未盡事宜，請參賽人員隨時注意體育室公告。
4. 參賽者應於活動前適度進行體能訓練，以維持良好運動狀態。

十一. **活動異動及不可抗力**：

1. 如因颱風、地震、豪雨、特殊傳染性疾病、戰爭、政府命令或其他不可抗力因素，致活動無法如期舉行或有影響參賽者安全之虞，主辦單位得視實際情況延期、取消、調整或中止活動。
2. 如活動因不可抗力因素取消或中止，相關報名費、活動物資及後續處理方式，依主辦單位公告辦理。
3. 如活動當日臨時發生特殊情況，包括但不限於颱風、地震、暴雨、公共安全事故或場地意外毀損等，主辦單位將以參賽者人身安全為最大考量，得視情況延遲、中止或取消活動。

十二. **個人資料**：

參賽者所提供之個人資料，僅供本活動報名、聯繫、保險、活動執行及相關行政作業使用，主辦單位依個人資料保護相關規定辦理。

附件 1

活動流程

10：00 集合

10：25 主席致詞

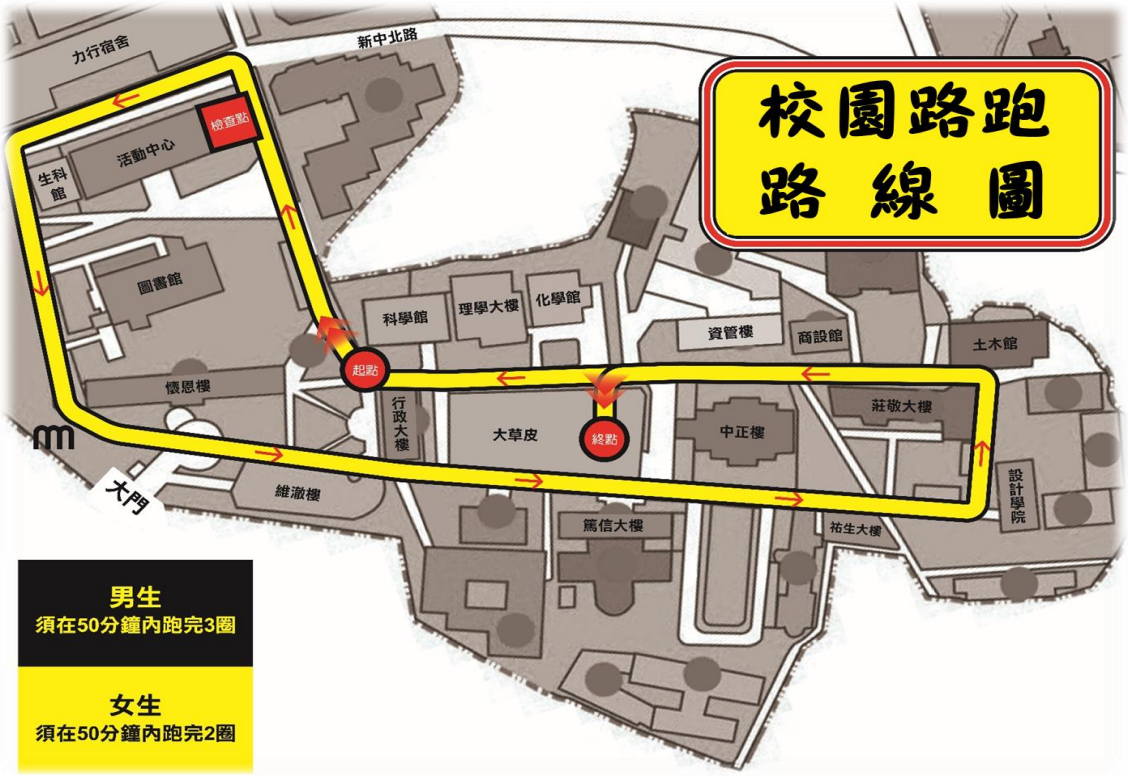
10：35 團體熱身操(帶操)

10：45 鳴槍開跑

11：25 領取紀念品

11：45 活動結束

附件 2



附件 3



排汗短TEE/尺寸表												
	8	10	12	XS	S	M	L	XL	2L	3L	4L	5L
肩寬	35	36	37	39	43	46	49	50	51	56	57	58
袖長	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
胸寬	37	40	42	46	48	51	52	56	58	60	63	65
衣長	53	56	58	61	65	68	71	72	75	80	81	82

數據皆以平放測量，單位為公分(CM) 誤差3屬正常範圍