

# 開南大學 114 學年度環校路跑競賽規程

- 一、主 旨：為鍛練強健體魄並提倡無菸無毒健康校園，特舉辦環校路跑比賽。
- 二、主辦單位：學務處體育與衛生保健組。
- 三、協辦單位：棒球隊、學生會。
- 四、參加對象：全校教職員生。
- 五、競賽日期：114 年 12 月 17 日(星期三) 13:00-15:00 (13:15 熱身 13:30 開跑)
- 六、競賽地點：開南大學環校園道路。
- 七、競賽方式：「男子組」校園二圈、「女子組」校園一圈、「創意造型組」校園一圈，計時判定名次。開南大學校園道路如附件一。
- 八、競賽分組：
  - (一) 學生男子組：本校學生。
  - (二) 學生女子組：本校學生。
  - (三) 教職員男子組：本校教職員。
  - (四) 教職員女子組：本校教職員。
  - (五) 創意造型組：本校學生、教職員，組隊人數 3~5 人。
- 九、報名日期：自即日起至 114 年 12 月 5 日(星期五) 12:00 止。
- 十、報名方式：請上本校官網「體育與衛生保健組」網頁(或掃描活動海報 QR code)，填寫 Google 表單報名，並填寫「自願參賽聲明書」(如附件二)。  
※請使用(@gapps.knu.edu.tw)信箱登入填寫。
- 十一、獎 勵：
  - (一) 學生男子組、學生女子組：分別錄取冠、亞、季、殿軍各乙名，每名頒發獎狀乙紙，與禮券。(冠軍 1,000 元、亞軍 800 元、季軍 500 元、殿軍 300 元)。
  - (二) 教職員男子組、教職員女子組：錄取冠、亞、季、殿軍各乙名，每名頒發獎狀乙紙，與禮券。(冠軍 1,000 元、亞軍 800 元、季軍 500 元、殿軍 300 元)。
  - (三) 創意造型組：錄取最佳創意獎乙名，頒發獎狀乙紙及 1000 元禮券。



## 十二、附 則：

- (一)各組報名未達 20 人以上時，僅頒發前兩名獎勵。
- (二)參賽者請於 114 年 12 月 17 日中午 12:50，至永裕體育館報到檢錄，並參加暖身操活動，未準時報到參加暖身操者，不計比賽成績。
- (三)本活動已投保公共意外責任險。
- (四)本規程如有未盡事宜，得由主辦單位依相關規定修正之。

## 十三、注意事項：(請詳閱本注意事項)

- (一)活動當天，請參賽者穿請著適當之運動服裝及運動鞋。活動前一日請依「健康自我檢核表」(如附件三)進行自我評估是否適合參賽。
- (二)參賽者如曾經有不明原因的胸部不適(胸痛、胸悶)，不明原因的呼吸困難，家族心臟病、糖尿病史等，皆屬心肌梗塞高危險群。建議慎重考慮自身安全，勿勉強參賽或請醫師評估參賽風險。
- (三)護理師或裁判有權視參賽者體能狀況，中止其繼續路跑活動資格，參賽者不得有異議。
- (四)完成報到後會發放號碼貼紙，請一律貼於左上胸；並請小心保管號碼貼紙，遺失恕不再補發。
- (五)活動前如遇颱風等人力不可抗力之天災，由大會以選手安全為考量，決定是否取消或擇期舉辦。
- (六)參賽者行經過路口，請務必聽從工作人員的指引。



## 開南大學 114 學年度環校路跑自願參賽聲明書

本人已詳細閱本活動之競賽規程且同意亦保證遵守大會於競賽規程中所約定之事項，保證本人參加本活動健康無虞，亦了解路跑比賽所需承當之風險，自願參加比賽方開始報名。競賽中若發生任何意外事件，本人願意承擔比賽期間所發生之個人意外風險責任，亦同意對於非主辦方所造成的傷害、死亡或其他任何形式的損失，放棄提出任何形式的賠償索求，一切責任與主辦單位無關。

立聲明書人	身分證字號	連絡電話
緊急連絡人	與立志願書人關係	連絡電話

★本活動已投保公共意外責任險。

中華民國      年      月      日

## 開南大學 114 學年度校慶運動會環校路跑報名表

編號：\_\_\_\_\_ (由主辦單位填寫)  
姓名：\_\_\_\_\_ 系別：\_\_\_\_\_  
出生日期：\_\_\_\_\_ 生理性別：男 女  
聯絡電話：\_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_

參加組別 (請於欄位中打✓)

<b>學生組</b>	
<input type="checkbox"/>	學生男子組 環校園道路二圈
<input type="checkbox"/>	學生女子組 環校園道路一圈
<b>教職員組</b>	
<input type="checkbox"/>	教職員男子組 環校園道路二圈
<input type="checkbox"/>	教職員女子組 環校園道路一圈
<b>創意造型組</b>	
<input type="checkbox"/>	創意造型組 環校園道路一圈

附件三

## 健康自我檢核表

1. 您是否有高血壓症、狹心症、心肌梗塞等心臟方面的症病？

是 否 不知道

2. 您是否有家族病史、如心臟病、肺部疾病、高血壓、高血脂、代謝方面疾病？

是 否 不知道

3. 您是否有骨骼肌肉或肌肉的疾病？

是 否 不知道

4. 您是否有糖尿病？

是 否 不知道

5. 您目前的血脂肪、膽固醇過高？

是 否 不知道

6. 您曾在運動過程當中昏倒嗎？

是 否 不知道

7. 您最近(半年內)是否開刀或住過院？

是 否 不知道

8. 您是否知道您有任何不適合活動的原因？

是 否 不知道

9. 當您活動時是否會有胸悶的感覺？

是 否 不知道

10. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸悶的情況？

是 否 不知道

11. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？

是 否 不知道

12. 醫生是否有建議過您，不適合做何種運動項目或動作？

是 否 不知道