

友愛中臺校園迷你路跑

一、活動宗旨:中臺科技大學是一所充滿人文關懷、重視技術專業與尊重生命的學府，此次藉由路跑活動，鼓勵大家培養運動習慣，促進身心健康並增加社會競爭力，讓我們一起動起來，跑出健康，跑出愛！

二、指導單位:學務處

三、主辦單位:晨星羽球社

四、協辦單位:體育室、軍訓室、衛生保健組

五、活動日期:111年03月23日(星期三)下午13:00

六、集合地點:大操場(攜帶學生證於報到處登錄)。

七、競賽組別:名額有限，請踴躍報名(凡身心健康對路跑有興趣者)。

學生組:1. 男子組。2. 女子組。

八、競賽路程:路跑路線(附件圖)

大操場起跑→居安三路右轉往居安一路(居安樓宿舍)→右轉上椰林大道一段、二段→環湖一路(中臺湖)→後山路→上小階梯(日照中心旁)→左轉篤敬路(牙技科技大樓)→學校側門→登山小徑→二二八步道→跑回學校左側機車停車場→中臺湖→下網球場看臺階梯→進入大操場抵達終點。

九、報名辦法:採用 Google 表單報名，即日起至 111 年 03 月 11 日(星期五)下午五時止，逾時不予受理。

表單連結 <https://forms.gle/MQ7maAZkDX89VSCy9>

十、獎勵辦法:

1. 完賽者領取完賽獎牌、運動袋。
2. 男、女各前十名領取運動毛巾、運動襪。

十一、**安全提示:**

1. 路跑當天請攜帶學生證報到、請穿著輕便運動服裝及運動鞋。
2. 活動請衡量自身能力參與，除發揮精神、力克艱難、突破自我極限達成目標外，並請於活動前一日做充足的睡眠及當日活動開始前 2 個鐘頭補充飲食，切忌空腹出發，以免中途體力不濟，嚴重者可能因血糖過低而引發瞬間昏厥等危險。
3. 參加本次活動者請了解本身健康情況，如患有心臟血管疾病、高血壓、糖尿

病、氣喘及不適合劇烈運動者，請勿報名。

4. 活動路線為校園開放性道路，仍有車輛正常行駛，請注意自身安全。重要路口設有方向標示牌或大會志工協助指揮引導。

十二、違規事項:活動行進路線中，選手不得搭乘任何交通工具、抄近路或由他人代跑，違者以棄權論。

十三、雨天備案:活動如遇重大事故或雨天需順延時，另由體育室網頁公告之。

十四、活動流程:111 年 03 月 23 日(星期三)

活動時間	活動內容
13:00	參賽者報到
13:30	開幕、校長致詞
13:40	活動暖身操
13:50	選手就定位、鳴槍起跑(校長、與會貴賓)
15:30	領取完賽證明、運動袋 頒獎

十五、本規程經校長核可後實施，修正時亦同。

附件圖

中臺科技大學全區配置圖

Central Taiwan University of Science and Technology Campus Map

