

輔仁大學 102 學年度校園聖誕星光路跑競賽規程

愛在一起 Run Eye X' mas-聖誕老人/泡泡路跑

壹、活動宗旨：為提升本校校園之運動風氣，強化健康體魄，舉辦校園路跑活動，推廣全校教職員工生健康運動概念，並藉此活動增進全校教職員工生之間的交流，且提升校園的運動風氣，創造「健康輔仁」之校園文化，發揚輔大熱情活力之精神；本次活動結合公益，將進行募集發票活動，發票將捐贈「財團法人台灣省私立台灣盲人重建院」。

貳、指導單位：學生事務處

參、主辦單位：體育室

肆、承辦單位：體育系學會、體育系服務學習課程

伍、協辦單位：軍訓室、衛生保健組、生活輔導組、總務處事務組

陸、活動日期：102 年 12 月 18 日(星期三)，晚上 17:30~21:00

柒、活動地點：本校校園（路線請參照附件二）

捌、捐助單位：財團法人台灣省私立台灣盲人重建院

玖、贊助單位：、、

壹拾、參加對象：本校教職員工生

壹拾壹、人數限制：名額上限總計 1,500 人

壹拾貳、參賽組別：請直接按 Ctrl+滑鼠左鍵點選報名組別

組別	比賽時間	參與對象	人數限制
生命的光組	18:30 ~ 19:50	視障生（含陪跑服務員）	30
生活的鹽組（玫瑰岩鹽組）	18:30 ~ 19:50	本校教職員工 55 歲以上	20
生活的鹽組（日曬海鹽組）	18:30 ~ 19:50	本校教職員工 55 歲以下	40
聖誕老公公組	18:30 ~ 19:50	本校教職員工生 BMI 指數超過 27 者（如下圖）	50
學生甲組（點此報名）	18:30 ~ 19:50	體育系學生	180
學生乙組（點此報名）	18:30 ~ 19:50	非體育系學生報名	1180

BMI 指數定義及計算方式

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	

$$\ast \text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$$

資料來源：衛生福利部國民健康署

壹拾參、 活動特色說明/組別說明

一、 聖誕星光路跑/聖誕老公公：

配合本校特色「聖誕點燈」，藉由晚上舉辦路跑賽，讓參與者能觀賞到不同於白天的景色，並感受聖誕氣氛，營造校園溫馨氛圍；活動會發給參與者聖誕帽或麋鹿角，並規劃聖誕老公公組別，讓活動增添聖誕氣氛，創造本校特色。

二、 跑跑路跑：

搭配聖誕點燈，美輪美奐的校園中，於路跑過程中會有泡泡區，讓選手可以看到美麗的泡泡，穿越它們，增添美麗的景色。(非洗澡用泡泡)

三、 公益路跑：

本次活動結合公益，將進行募集發票活動，發票將捐贈「財團法人台灣省私立台灣盲人重建院」，請大家準備 11-12 月發票五張，於領取晶片時繳交換取聖誕造型物品，全部的發票將會捐做公益使用，讓更多的人得到幫助。

四、 生命的光組：

報名資格：視障生

本組為視障生組別，推廣全民都可參與健康運動的概念，邀請他們一同參與運動，由服務學生協助領跑，活動更具愛與服務的意涵。歡迎視障生一同參與健康路跑運動，每位視障生接會有一位陪跑員，建議跟陪跑員多練習。請跟資源教室張傳明老師聯繫報名事宜。

五、 生活的鹽組（玫瑰岩鹽組）：

報名資格：本校教職員工 55 歲以上

本組為鼓勵本校 55 歲以上教職員工參與，象徵古老的岩鹽，為我們生活中不可或缺或調劑，希望各位前輩能共襄盛舉，一同邁向健康生活。

六、 生活的鹽組（日曬海鹽組）：

報名資格：本校教職員工 55 歲以下

本組為鼓勵本校 55 歲以下教職員工參與，教職員工一向是學校轉動的動力，年輕的海鹽，象徵大海的美味，希望各位同仁能踴躍參與，讓健康成為我們共同的信仰。

七、 聖誕老公公組：

報名資格：本校教職員工生，BMI 指數超過 27 者（如上圖）

本組鼓勵本校教職員工生，BMI 指數超過 27 者參加，肥胖，是現代人常見的文明病，BMI 是一向客觀的測量指標，希望 BMI 超過 27 以上的教職員工生參與，一同響應健康運動，減少腰圍開始，本組參與者，會送一件聖誕老公公服裝，當天穿上參與路跑，與大家同樂。

八、 學生甲組：

報名資格：本校體育系大一學生

本組為體育系學生參與，校園路跑一向為體育系傳統參與項目，延續優良傳統，由體育系學生參與路跑競賽。

九、 學生乙組：

報名資格：本校學生

本組為本校學生報名參與，路跑，現在是一向十分流行的運動，為了推廣健康運動，本校特地舉辦路跑活動，歡迎各位同學參與。

壹拾肆、 報名流程

流程	詳細內容																					
1 上網閱讀 競賽規程	<ol style="list-style-type: none"> 請至輔仁大學體育室網頁→最新消息。 詳細閱讀競賽規程。 歡迎一同找志同道合的朋友。 大家一起幫活動宣傳。 																					
2 直接點選 報名網址	<ol style="list-style-type: none"> 請直接點選報名連結（請依照組別報名，名額有限，請把握）。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>對象</th> <th>人數限制</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>生命的光組</td> <td>盲生組(陪跑服務員)</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>生活的鹽組(玫瑰岩鹽組)</td> <td>本校教職員工 55 歲以上</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>生活的鹽組(日曬海鹽組)</td> <td>本校教職員工 55 歲以下</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>聖誕老公公組</td> <td>本校教職員工生 BMI 指數超過 27 者</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>學生甲組(點此報名)</td> <td>體育系學生</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>學生乙組(點此報名)</td> <td>非體育系學生報名</td> <td>1180</td> </tr> </tbody> </table> 報名時間：12 月 02 日 16:00 止 	組別	對象	人數限制	生命的光組	盲生組(陪跑服務員)	30	生活的鹽組(玫瑰岩鹽組)	本校教職員工 55 歲以上	20	生活的鹽組(日曬海鹽組)	本校教職員工 55 歲以下	40	聖誕老公公組	本校教職員工生 BMI 指數超過 27 者	50	學生甲組(點此報名)	體育系學生	180	學生乙組(點此報名)	非體育系學生報名	1180
組別	對象	人數限制																				
生命的光組	盲生組(陪跑服務員)	30																				
生活的鹽組(玫瑰岩鹽組)	本校教職員工 55 歲以上	20																				
生活的鹽組(日曬海鹽組)	本校教職員工 55 歲以下	40																				
聖誕老公公組	本校教職員工生 BMI 指數超過 27 者	50																				
學生甲組(點此報名)	體育系學生	180																				
學生乙組(點此報名)	非體育系學生報名	1180																				
3 公益活動	<ol style="list-style-type: none"> 捐助單位：財團法人台灣省私立台灣盲人重建院 參與活動者一同捐獻發票 5 張（11、12 月發票） 帶 5 張發票捐愛心（換晶片時收取） 																					
4 領取晶片	<ol style="list-style-type: none"> 晶片登錄完成後開放領取，領取時間(約在 12 月 13-17 日領取) 領取通知及配戴方式，另行公布於體育室網站，請密切注意。 領取晶片時請攜帶學生證抵押及五張 11-12 月發票。 																					

壹拾伍、 報名時間：即日起至 12 月 02 日 16:00 止。

壹拾陸、 報名方式：

- 一、 生命的光組：報名方式上網報名，請洽資源教室。
- 二、 生活的鹽組-玫瑰岩鹽組：請自行上網路填寫報名資料。
- 三、 生活的鹽組-日曬海鹽組：請自行上網路填寫報名資料。
- 四、 聖誕老公組：請自行上網路填寫報名資料。
- 五、 學生甲組：報名方式請洽體育系系學會。
- 六、 學生乙組：請自行上網路填寫報名資料。
 - (一)、 點選上方各組的報名連結，或是上學務處活動登錄系統點選報名組別。
 - (二)、 登入帳號密碼。(為個人 LDAP 帳號)
 - (三)、 填妥報名資料後，即完成報名手續。
 - (四)、 報名如有任何問題請 MAIL 至負責人林秉慧 (creamsa8229@yahoo.com.tw)
 - (五)、 詢問電話 2905-2920，鄭翔尹。
 - (六)、 報名完成後，請至體育室憑發票換取感應晶片，時間另行通知。

壹拾柒、 活動流程。

時間	內容	備註
17:30 - 18:00	報到檢錄	請攜帶學生證做為檢錄標準；領取計時晶片。
18:00 - 18:10	師長致詞	捐贈儀式
18:10 - 18:15	路線解說	組別介紹
18:15 - 18:30	暖身操	聖誕組曲熱舞
18:30 - 19:50	校園路跑開跑	生命的光組 生活的鹽組 聖誕老公公組 學生甲組 學生乙組
19:50 - 20:20	成績公佈暨頒獎	活動當天頒獎，請獲獎者留下來領獎
20:20 - 21:00	活動結束	場地復原

壹拾捌、 比賽資訊：

一、 路線、距離及檢錄：

- (一)、 全部組別皆 5km。(一圈為 2.5km，需要跑兩圈)
- (二)、 路線如附件一，起點為野聲樓前廣場，終點為真善美聖廣場-網球場方向。
- (三)、 本次路跑活動限時 80 分鐘，如未在時限內完成，大會有權沒收比賽。
- (四)、 各組依參賽組別於活動當天 18:00 以前至真善美聖前廣場完成報到檢錄。
- (五)、 請務必攜帶學生證/職員證，進行檢錄並換取感應晶片，證件於歸還感應晶片後領取。

- 二、 本次活動將為「財團法人台灣省私立台灣盲人重建院」募集發票，請各位同學踴躍募集發票。

壹拾玖、 公益活動介紹捐助計畫說明

一、 捐助單位介紹：財團法人台灣省私立台灣盲人重建院

- (一)、 單位網址：<http://www.ibt.org.tw/>
- (二)、 主要安置對象：為服務中途視覺障礙者

服務方式有

1. 住宿型/社區型 生活重建
2. 社區樂活大學
3. 職業訓練

二、 捐募發票活動：希望參與活動者能夠一同捐獻發票（11、12月發票），於活動時進行捐獻儀式（目前正在跟廠商進行商品募集，未來規畫捐發票送贈品活動，請密切注意體育室網站）

三、 現場義賣活動：現場進行擺攤義賣，由宗輔中心負責。

四、 帶 5 張發票捐愛心（換晶片時收取）。

貳拾、 競賽規則：採用中華民國慢跑協會審定之規則。

貳拾壹、 計分方式：

(RFID)本次活動將採電子計時系統進行比賽。請各位選手在比賽前確實領取號碼布以及計時晶片，以保障各位選手在比賽結束後可以得之確切的成績，相關使用辦法會於當場說明。選手進入終點後，請依照服務人員的指示歸還晶片。成績將會隨時公布在電視牆上。(若無歸還晶片，請繳交 500 元工本費，使用方式另行公布)

貳拾貳、 獎勵：(獎品內容另行於體育室網站公佈，本室有變更的權利)

一、實物獎勵部分：(如下表)

組別	名額
生命的光組	男女前三名頒發獎牌，各頒發實物獎勵乙份，其餘皆頒發參加獎乙份
生活的鹽組(玫瑰岩鹽組)55歲以上	男女前三名頒發獎牌，各頒發實物獎勵乙份，其餘皆頒發參加獎乙份
生活的鹽組(日曬海鹽組)55歲以下	男女各取 1-10 名，總計 40 組，各頒發實物獎勵乙份，男女前三名頒發獎牌，各頒發實物獎勵乙份
聖誕老公公組	男女前三名頒發獎牌，各頒發實物獎勵乙份，其餘皆頒發參加獎乙份
學生甲組	男女各取 1-10 名，總計 20 組，各頒發實物獎勵乙份，前三名頒發獎牌
學生乙組	男女各取 1-10 名，總計 20 組，各頒發實物獎勵乙份，前三名頒發獎牌

二、參與本活動，登記本學期體育活動參與記錄乙次。

三、上網登入報名者，將可獲得聖誕帽或是麋鹿角頭飾乙只。

四、一份屬於你/妳的完跑證明。

貳拾參、 注意事項：

一、各場次請於 18:00 前完成報到檢錄

二、請務必攜帶學生證/職員證，進行檢錄並換取感應晶片。

三、請務必歸還感應晶片，若無歸還晶片，請繳交 500 元工本費。

四、帶 5 張發票捐愛心(換取晶片時收取)

附件一：活動注意事項

◆ 注意事項：活動當天我該注意什麼？每一個細項都是重點，請詳細閱讀

流程	詳細內容
1 攜帶晶片 打扮造型	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請攜帶感應晶片，並確實依照規定配戴。 2. 穿著適合運動的服裝。 3. 打扮適合「聖誕星光」主題的造型，請把聖誕帽/麋鹿角帶上。 4. 請自行找地方放置及保管個人物品。 5. 於報到檢錄時間 17:30 - 18:00 至檢錄處確認。
2 活動進行中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實做好個人熱身運動。 2. 出發務必通過感應墊。(5分鐘內需出發完畢) 3. 經過中間檢查點，也務必通過感應墊。 4. 結束後也請務必通過出發的感應墊。(80分鐘內需完賽) 5. 總計需要通過，起/終點感應墊3次，中間檢查點2次。 6. 起點/終點為野聲樓前廣場感應墊，中間檢查點於中美堂後面。
3 活動結束後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請確時通過感應墊後，小心勿影響選手的比賽路線，前往成績處。 2. 交還感應晶片，並領取個人證件。 3. 19:50 - 20:30，公布成績及頒獎。 4. 完賽證明將於活動結束後再行前往體育室領取，預計12月24日後領取。(詳細時程看體育室網站公布，不另行通知)

◆ 注意事項：

- (一) 請務必保管晶片至活動結束後交予工作人員。(若無歸還晶片，請繳交 500 元工本費)
- (二) 請自行找地方放置及保管個人物品。
- (三) 甲組選手、乙組與教職員工組皆 5km。(一圈為 2.5km，需要跑兩圈)
- (四) 路線如圖，請詳閱，起點/終點為野聲樓前廣場感應門，中間檢查點於中美堂後面。
- (五) 請務必正確配戴感應晶片並通過感應門(需通過起點/終點感應門3次，中間檢查點2次)
- (六) 起跑限時5分鐘內通過起點感應門，逾時將影響紀錄成績時間。
- (七) 本次路跑活動限時80分鐘，如未在時限內完成，大會將沒收比賽，成績不予計錄。
- (八) 各組依參賽組別於活動當天18:00以前至耕莘樓停車場完成報到檢錄。
- (九) 路跑完成後，請前往紀錄處/檢錄處，歸還感應晶片，大會將提供一瓶水。
- (十) 歡迎大家打扮聖誕造型，共襄盛舉。(體育室有提供裝飾乙份)
- (十一) 完賽證明將於活動結束後再行前往體育室領取，預計12月24日後領取。
(詳細時程看體育室網站公布，不另行通知)

◆ 當天路跑活動時間：102 年 12 月 18 日（星期三）， 17：30-20：30

時間	內容	備註
17:30 - 18:00	報到檢錄	請攜帶學生證做為檢錄標準；領取計時晶片。
18:00 - 18:10	師長致詞	捐贈儀式
18:10 - 18:15	路線解說	組別介紹
18:15 - 18:30	暖身操	聖誕組曲熱舞
18:30 - 19:50	校園路跑開跑	生命的光組 生活的鹽組 聖誕老公公組 學生甲組 學生乙組
19:50 - 20:20	成績公佈暨頒獎	活動當天頒獎，請獲獎者留下來領獎
20:20 - 21:00	活動結束	場地復原

◆ 感應晶片配戴圖示及影片網址：

<http://www.youtube.com/watch?v=20bKiMYZpw4&feature=share>



附件二：路跑路線



- 備註：一圈 2.5km
1. 每人跑 2 圈 5km
 2. 修正黑色部分路線
 3. 起終點在現在位置
 4. 檢錄處、水及成績公布處在耕莘樓停車場、網球場
 5. 檢錄完畢後請往
 6. 出發務必經過感應地墊
 7. ⊙ 為供水站，附近有臨時醫護站