

# 建國 100 年華陀盃健康慢跑嘉年華 活動規程

一、活動名稱：「建國 100 年華陀盃健康慢跑嘉年華」

二、活動宗旨：

1. 為促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」，讓「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」。
2. 營造優質全民運動環境，並為不同特質且具有指標性與帶動作用之醫事人員，提供多元化、生活化、趣味化的休閒活運動。
3. 積極鼓勵醫事人員及其眷屬享受戶外活動，並以慢跑健康為其生活習慣，增進家庭成員間之互動，並於職場宣揚是項活動之健康理念，推己及人，讓更多民眾從中受益。

三、活動宣言：

運動是一種自由 與生俱來 我向前奔進的能力

城市裡層層疊疊 窒息的空間 交錯的衝突和迷惘

而我在單純的前進中看見自己 生命的元質 純真 和諧

衝出常人愚知的界限 放下執著 奔馳中徹底改變

沒有壓力 沒有心機 此刻 因為不是任何測試

我的汗水 由我承擔 這一次單純為我自己 腳踏實地

我前進 我真實 我衝破 我冥思 我平靜 我享有 我運動的自由

四、主辦單位：行政院體育委員會

五、承辦單位：中華健康生活與運動協會、中國科技大學、中華馬拉松協會

六、協辦單位：台北醫學大學、陽明醫學大學、中山醫學大學、中國醫藥大學、  
高雄醫學大學、慈濟大學、崇德文教基金會、新唐人亞太電視台、  
行政院衛生署台中醫院、臺中榮民總醫院、台灣大學物理治療系、  
各縣市政府及醫療單位

七、活動時間與地點：

1. 北區 100 年 11 月 20 日(日)-臺北市大佳河濱公園
2. 中區-100 年 12 月 11 日(日)-台中市大都會公園
3. 南區-101 年 03 月 11 日(日)-高雄市澄清湖(暫定)
4. 東區-101 年 04 月 08 日(日)-花蓮市美崙運動公園

八、參與對象：

全國醫師、護理人員、藥師、醫檢師(含放射及物理治療師)、行政人員及其眷屬、一般民眾。

九、參與人數：

1. 北區：2000 人  
全國醫師、護理人員、藥師、醫檢師、行政人員及其眷屬、一般民眾約 2000 人。
2. 中區：2000 人  
全國醫師、護理人員、藥師、醫檢師、行政人員及其眷屬、一般民眾約 2000 人。
3. 南區：2000 人  
全國醫師、護理人員、藥師、醫檢師、行政人員及其眷屬、一般民眾約 2000 人。
4. 東區：1500 人

全國醫師、護理人員、藥師、醫檢師、行政人員及其眷屬、一般民眾約 1500 人。

## 十、活動內容：

### 1. 健康慢跑活動：

(1)五公里團體挑戰類(以醫院、診所團體為報名單位)。

(1-1)以醫院、診所團體為報名單位參賽。

(1-2)每單位報名 3 人(2 男 1 女)。

(1-3)比賽名次以個人比賽名次累加，以團體總和名次為最終計算名次。

(1-4)錄取團體總成績前 10 名，頒獎鼓勵。

註. 報名團體挑戰組者，其比賽成績亦列入個人挑戰組比賽成績計算，

但得註明是屬於那一類組。

(2)五公里個人挑戰類(以男、女個人報名參加)。

(2-1)醫師組：錄取本組成績，男、女各前 10 名，頒獎鼓勵。

(2-2)護理人員組：錄取本組成績，男、女各前 10 名，頒獎鼓勵。

(2-3)藥師組：錄取本組成績，男、女各前 10 名，頒獎鼓勵。

(2-4)醫檢師組：錄取本組成績，男、女各前 10 名，頒獎鼓勵。

(2-5)行政人員組：錄取本組成績，男、女各前 10 名，頒獎鼓勵。

(2-6)眷屬組：錄取本組成績，男、女各前 10 名，頒獎鼓勵。

(2-7)民眾組：錄取本組成績，男、女各前 10 名，頒獎鼓勵。

(3)三公里休閒類(歡迎一般民眾報名參加)。

(3-1)報名時，請登入各項組別(醫師組、護理人員組、藥師組、  
醫檢師組、行政人員組、眷屬組或一般民眾組)。

(3-2)開放一般民眾參加此項活動。

(3-3)本項活動，以健康休閒為主，不具比賽性質。

備註：1. 每參加本次活動，每人均贈送印有活動主題字樣紀念帽乙頂(市價640元)、完成證書乙張和餐盒乙份。

2. 獲得五公里個人挑戰組前10名，請備證件，以示身份，謝謝！

## 2. 國民體能檢測活動

(1) 以男、女個人為單位，實施國民體能檢測。

(2) 檢測內容為一、身體組成(身體質量指數)、二、肌力與肌耐力(屈膝仰臥起坐)、三、柔軟度(坐姿體前彎)、四、心肺耐力(三分鐘登階)。

(3) 達到體適能檢測優質者(優質指標，將於現場公佈)，頒獎鼓勵。

## 3. 呼口號：

(1) 打造運動島 健康人人好！

(2) 打造運動島 樂活在台灣！

## 4. 千人有氧運動操

(1) 邀請專業有氧運動者，帶領全體人員做健身操。

(2) 以打造運動島之口號內涵，融入健身操中。

## 5. 摸彩(及有獎徵答)

(1) 每區(場)總值 NT\$5 萬元之摸彩及有獎徵答活動。

(2) 中獎者其獎品保留至當天活動結束前。

## 6. 舉辦「運動健康攝影作品」票選比賽，展現運動力與美的至高境界。

(1) 以報名參賽者之現場攝影作品為票選比賽對象。

(2)活動四區「運動健康攝影作品」將於官方網路上公佈，由民眾票選決定。

(3)錄取最佳攝影作品 10 名，頒獎鼓勵。

(4)主辦單位有權決定其作品他用(但得註明作品作者)。

#### 7. 舉辦「跑入心靈深處」徵文比賽，分享孤獨的跑者也能擁有豐富的旅程。

(1)以報名參賽者之賽後文章作品為比賽對象。

(2)活動四區「跑入心靈深處」徵文比賽，將由承辦單位彙整後，聘請專業學者審閱決定之。

(3)請於該區活動結束後一週內上傳，網址如下 <http://www.sport.ica.tw/2011medical/>

(4)錄取最佳徵文比賽作品 10 名，頒獎鼓勵。

(5)主辦單位有權決定其作品他用(但得註明作品作者)。

#### 十一、活動路線：

1. 北區-臺北市大佳河濱公園(現場起、終點)
2. 中區-臺中市大都會公園(現場起、終點)
3. 南區-高雄市澄清湖(現場起、終點) 註.地點暫定
4. 東區-花蓮縣美崙運動公園(現場起、終點)

#### 十二、活動報名：

##### 1. 報名方法：

- (1)請至本活動網站填寫報名表，填寫完畢後，請印製“報名序號”做為辦理報到之憑證。

(2)報名網址 <http://www.sport.ica.tw/2011medical/>

(3)有任何問題，請洽中華健康生活與運動協會，黃敏翠 秘書

聯絡電話：03-699-1555 電子信箱：tracy\_h01@yahoo.com.tw

## 2. 報名時間：

(1)北區-臺北市大佳河濱公園：

網路報名，11月1日起至100年11月17日(星期四)止。

(2)中區-臺中市大都會公園：

網路報名，11月1日起至100年12月07日(星期三)止。

(3)南區-高雄市澄清湖：100年11月29日至101年03月01日止。

(4)東區-花蓮市美崙運動公園：100年11月29日至101年03月29日止。

## 3. 報名費用：免費參加

(1)參加者憑報名確認單，在活動前，將可領取參賽號碼布。

(2)參加比賽者，可免費領取活動完成證書、紀念帽、礦泉水、運動飲料  
及現場餐點乙份。

(3)報名者需仔細閱讀本次活動參賽說明，凡報名者視為認同本次活動精神，並敬請遵守大會規定。

## 4. 活動聯絡窗口：

(1)中華健康生活與運動協會，黃敏翠 秘書。

(2)聯絡地址：新竹縣湖口鄉中山路三段530號

(3)聯絡電話：03-699-1555 電子信箱：tracy\_h01@yahoo.com.tw。

### 十三、活動現場：

#### 1. 現場服務：

(1)設置大會服務處、衣物保管處、獎品典禮處、運動按摩處、貴賓接待處、醫療救護處、競賽報到處、人體彩繪處、水站飲料處。

(2)設置付費區與免費區：

(2-1)免費區：

水站飲料處、人體彩繪處、運動按摩處、衣物保管處、紀念品贈送處。

(2-2)付費區：

咖啡區、地方美食區、商品區、伴手禮區---等。

#### 2. 現場活動：

(1)舞臺表演助興：

由運動社團及學校社團提供的特別表演，活動內容涉及音樂、舞蹈等。

(2)地方美食(以現場實品為主)：

匯集當地美食、美味小吃集市。

(3)運動情深攝影展：

在部分賽道放置戶外活動式展板，進行運動情深為主題的攝影展。

(4)現場摸彩與有獎徵答活動：

現場參與活動人員，均可參加現場摸彩及有獎徵答活動。

#### 十四、活動說明：

1. 所有參賽者在報名時應充分考慮和評估自身身體條件。
2. 參賽者出場競賽前，身體不適請勿出場競賽，競賽期間身體不適，應立即停止比賽並告知裁判或現場醫護人員予以協助。
3. 比賽期間，為了保證比賽順利和安全的進行，所有參賽者請聽從裁判或工作人員的相關指示。
4. 選手無論在任何情況下，不能借助他人的幫助競賽，並遵循比賽路徑，不可超越捷徑，或借助其他交通工具，違者喪失比賽資格。
5. 參賽者號碼布請妥善保管，如有遺失需至現場競賽組補辦，無號碼布者，不能參與比賽。
6. 保持號碼布上資料清楚，不得自行修改號碼布上內容。
7. 活動日如遇惡劣天氣，主、承辦單位有權進行相應調整，敬請諒解。

十五、本項活動規程如有未盡事宜，將隨時修正公佈之，活動之解釋權，歸主、承辦單位所有。