

國立中壢高級商業職業學校慶祝 60 週年校慶

2014 愛你一世路跑活動計畫

- 一、依據:校慶籌備會第一次會議結論辦理。
- 二、目的:結合全校教職員工生及校友、退休同仁齊集慶祝 60 週年校慶並促進參與伙伴健康培養運動習慣。
- 三、時間:103.2.14(五)下午 2:00 至 4:00
- 四、地點及路線:如附件一
 1. 學校側門
 2. 新明路左轉(沿左側)一元化路
 3. 左轉老街溪左岸步道(元化路環北路間)—環北路—右轉老街溪右岸步道(元化路環北路間)
 4. 過元化路—沿老街溪右岸步道(元化路中央西路間)—右轉中央西路—右轉沿老街溪左岸步道(元化路中央西路間, 部份尚未完工)
 5. 過元化路—沿元化路新明路(與出發同側)返回學校側門
- 五、實施方式
 1. 函報桃園縣政府及中壢市公所及桃園縣警察局中壢分局提請同意並協助。
 2. 全校學生自由報名分競賽組及參與組, 報名表及家長同意書(如附件二)送體育組造冊建檔(格式如附件三表一)。
 3. 教職員工及退休同仁自由報名, 報名表及切結書(如附件四)送人事室造冊建檔(格式如附件三表二)。
 4. 校友、家長自由報名, 報名表及切結書(如附件四)送秘書室造冊建檔(格式如附件三表二)。
 5. 學生競賽組男女分別取前二十名頒發獎品及獎狀。
 6. 未報名教職員工由實習組配置至老街溪步道靠河岸邊擔任愛心安維護伙伴, 於當日 13:30 就位完畢至 15:45 返校至操場集合。
 7. 由衛生組請健康安全簽約醫院於元化路老街溪設置醫護安全站。
 8. 新明路明德路口及元化路老街溪橋兩側請中壢分局增員警進行交通管制。
 9. 校園正門至側門及新明路元化路靠光明公園側安全維護由教官室及特勤隊(配置三角錐、安全背心、無線電、指揮棒)負責。
 10. 請出納組結合報名名單及教官及特勤隊學生辦理保險。
 11. 請庶務組於本校側門設置活動氣門及麥克風音響。
 12. 請訓育組於出發前於本校側門辦理出發典禮。
 13. 請訓育組於路跑結束後於操場辦理頒獎典禮(比賽前請各班班牌排列好), 請總務處於升旗台於比賽前安排 40 個座位供參與校友、家長、退休同仁參加頒獎典禮。
 14. 競賽組分成發令組(體育教師及二位同學)、終點計時組(體育教師及四位同學)

紀錄男女前二十名姓名及成績(確認手章及紀念手環及報名競賽)。

15. 競賽組管制組(二位體育教師及八位同學)設於環北路及中央西路橋上，環北路上以蓋手章，中央西路上以確認手章發放紀念手環。
16. 獎品組(課外活動組)配合終點計時組製作獎狀及比賽前規劃採購獎品及採購項目 15 所使用之印章、紀念手環。
17. 頒獎典禮結束請導師於各班完成點名完成學校整潔工作後放學。

六、工作組織

組別	負責人或處室	工作內容
行政組	學務主任	綜理活動
會計組	主計主任	協助經費核銷
文宣攝影組	圖書館主任	協助文宣海報及新聞稿 協助活動攝影
連絡組	秘書室、人事主任	協助連絡退休教師及各會代表
醫務組	護理師*2	協助醫務站建置
總務組	總務處	請出納組辦理保險。 請庶務組於本校側門設置活動氣門及麥克風音響。 佈置升旗台於比賽前安排 40 個座位
競賽組	體育老師 學生	發令組 終點計時組紀錄男女前二十名姓名及成績(確認手章及紀念手環及報名競賽)。 競賽組管制組確認手章發放紀念手環。
典禮組	訓育組 司儀	請訓育組於出發前於本校側門辦理出發典禮 請訓育組於路跑結束後於操場辦理頒獎典禮
安全管制組	教官室 特勤隊 學生 工友	校園正門至側門及新明路元化路靠光明公園側安全維護 比賽前請各班班牌排列
報名組	體育組 人事室 秘書室	報名表及家長同意書送體育組造冊建檔
動員組	實習處	愛心安全維護伙伴
獎品組	課外活動組	配合終點計時組製作獎狀及比賽前規劃採購獎品及採購項目 15 所使用之印章、紀念手環

七、經費預算

項目	數量	規格	單價	小計	備註
籌備會便當	30	個	70	2100	業務費
裁判會便當	30	個	70	2100	業務費
保險	1000	份	15	15000	家長會費

獎品	40	份	200	4000	家長會費
紀念手環	1000	個	15	15000	家長會費
印章	5	個	20	100	家長會費
氣門	1	個	5000	5000	家長會費
警員工作費	4	份	1000	4000	家長會費
雜支	1	份	2000	2000	業務費
合計				49300	

八、開幕典禮程序：

1. 活動流程表如附件五
2. 2/13 下午佈置汽門於升旗台前
3. 11：00 場地佈置（升旗台比照運動會）
4. 12：30 志道大樓一樓設置接待組（比照運動會）（連絡組）
5. 13：30 全校學生攜帶班牌集合（比賽說明）
6. 14：00 程序：
 - i. 國立中壢高商慶祝 60 週年校慶 2014 愛你一世路跑活動，大會開始
 - ii. 主席致詞
 - iii. 來賓致詞
 - iv. 熱身運動（健康操，由有氧舞蹈社學生帶領，未參加同學退至運動會休息區）
 - v. 比賽就位（升旗台前大隊接力終點線為起跑線，來賓位於 34 道，競賽組選手位於 1256 道）
 - vi. 未參賽同學攜帶班牌至游藝館集合（健康促進或環境教育宣導影片播放）
 - vii. 體育組發令

九、競賽成績計算及閉幕典禮：

1. 15：30 未參賽同攜帶班牌
2. 終點線於升旗台前起跑線
3. 競賽組取男女各前 20 名（登記姓名並於籃球架下集合點名，獎狀後補）
4. 由家長會（或文教會）選出前十名化妝獎（至升旗台後集合點名）
5. 返回同學至各班班牌就定位點名
6. 準備二十個摸彩獎項（事前出發選手發出摸彩券，返回終點憑手環投入摸彩箱）
7. 主席致詞
8. 頒獎，摸彩
9. 禮成

十、安全管制：

1. 教官室工作配置如附件六。
2. 體育組長及呂美玲老師：協助熱身運動及起跑發令
3. 楊亞衡老師一名及（10 位學生）：協助中央西路橋段發放紀念手環
4. 謝振萬老師及朱金洲老師（10 位學生）：負責判別得獎學生及紀錄得獎名單

5. 中壢分局警員：管制民權路新明路口及新明橋二端
 6. 護理師景瑜及醫院救護員：於新明橋協助護理戒護
- 十一、 其他：
1. 民權路（古華飯店前）、元化路（興國派出所前）、民權新明路口、民權中央西路口置看板告知社區民眾活動訊息及管制訊息。
- 十二、 本計畫經校長核定後實施。



說明如下：

路徑：(如紅線)

1. 學校側門
2. 新明路左轉(沿左側)—元化路
3. 左轉老街溪左岸步道(元化路環北路間)—環北路—右轉老街溪右岸步道(元化路環北路間)
4. 過元化路—沿老街溪右岸步道(元化路中央西路間)—右轉中央西路—右轉沿老街溪左岸步道(元化路中央西路間，部份尚未完工)
5. 過元化路—沿元化路新明路(與出發同側)返回學校側門

綠色框線：建議管制新明路靠光明公園側

藍色框線：建議全管制

附件二

國立中壢高級商業職業學校 60 週年校慶

2014 愛你一世路跑活動計畫學生報名表

活動時間：103 年 02 月 14 日(星期五) 14:00-16:00

- 學號：_____
- 姓名：_____ 男 女
- 班級：_____座號：_____
- 生日：_____年_____月_____日
- 身份證字號：_____
- 聯絡電話：_____手機：_____
- 電子信箱：_____
- 報名組別：

競賽組

參與組

家長同意書

本人同意敝子弟_____參加於 103 年 2 月 14 日國立中壢高級商業職業學校舉辦的 60 週年校慶路跑活動，要求子弟於活動期間遵守一切紀律及規定，如不遵守規定、違反紀律，願自行負責。

家長(監護人)：_____簽章(請簽全名或蓋章)

緊急聯絡人：_____緊急聯絡人電話：_____

填表日期：_____年_____月_____日

附件三

學生報名資料建檔格式：

學號、姓名、班級、座號、性別、生日、身份證字號、報名組別、監護人姓名、緊急聯絡人、緊急聯絡人電話

教職員工、退休教師、校友報名資料建檔格式：

姓名、性別、身份證字號、生日、電話、報名組別、緊急聯絡人、緊急聯絡人電話

附件四

國立中壢高級商業職業學校 60 週年校慶

2014 愛你一世路跑活動計畫報名表

- 活動目的：結合全校教職員工及校友、退休同仁齊集慶祝 60 週年校慶並促進參與夥伴培養健康運動之習慣。
- 報名對象：教職員工、退休同仁、校友、家長
- 活動時間：103 年 02 月 14 日(星期五) 14:00-16:00

姓名：_____

聯絡電話：_____

生日：_____年_____月_____日

身份證字號：_____

報名組別： 競賽組 參與組

活動切結書

本人_____，將於中華民國 103 年 2 月 14 日，參加國立中壢高級商業職業學校慶祝 60 週年校慶 2014 愛你一世路跑活動計畫之活動，並且同意下列事項：

1. 比賽活動期間，確實遵守比賽規則，聽從裁判人員及絕對服從安全防護人員之要求，否則一切後果自行負責。
2. 本人於參加比賽時應穿著適合路跑之衣物及必要之安全配備。
3. 本人自認為身體健康狀況良好，無高血壓、心血管疾病等高風險疾病，適合從事路上跑步體驗活動，如有隱瞞而發生意外，後果一切自負
4. 本人參與本次比賽活動已附監護人書面同意書（滿 20 歲者免附）。

具結人：_____ 簽章

緊急聯絡人：_____

緊急聯絡人電話：_____

_____年_____月_____日

附件五

國立中壢高級商業職業學校

慶祝 60 週年校慶 2014 愛你一世路跑活動流程表

一、時間：103 年 2 月 14 日（星期五）14：00~16：00

二、地點：本校操場

三、流程表

順序	時間	活動內容	備註
1	14：00	開幕大會開始	
2	14：00~14：05	主席致詞	
3	14：05~14：20	來賓致詞	
4	14：20~14：30	運動員熱身操	
5	14：30	路跑起跑	
6	14：30~15：30	路跑活動	
7	15：30	閉幕式	
8	15：30~15：35	閉幕式主席致詞	
9	15：35~15：50	頒獎	
10	15：50	禮成	

2014 愛你一世路跑活動計畫路線勤務配置圖



地點	距離	負責人	人數	器材		
1	7m		1	立牌*1	三角錐*2	
2	10m	黃暉順教官	3	立牌*1	三角錐*8	橫桿*4
3	205m				三角錐*40	橫桿*4
4	14m	警察	4	立牌*1	三角錐*4	
5	45m		3			
6	400m		8			
7	103m	吳雅玲教官	6			
8	400m		8			
9	14m			立牌*1	三角錐*4	
10	415m		10		三角錐*2	
11		劉依玫教官	4		三角錐*5	
12	115m		2			
13	280m	陸廣銘教官	6		三角錐*12	
14	120m		4			
合計			59	4	77	8

游藝館 戴宜嬻教官

司令台 翁勇智教官