

# 「110 年臺北市中正盃小鐵人大隊接力錦標賽」 活動計畫書

一、活動目的：推廣國民體育運動，提倡運動風氣及正當育樂活動，促使民眾發揮團隊精神，營造運動生活化之氛圍，養成積極進取的生活態度，並促進人際互動，提高社會和諧氣氛。

二、活動日期：110 年 11 月 7 日（星期日）

三、活動地點：國立中正紀念堂民主大道(中正區中山南路 21 號)

四、指導單位：臺北市政府體育局

五、主辦單位：臺北市體育總會鐵人三項協會

六、協辦單位：國立中正紀念堂管理處

七、活動內容：

(一)活動名稱：110 年臺北市中正盃小鐵人大隊接力錦標賽

(二)參賽對象：大臺北地區國民小學四年級至六年級學童、學校師長、家長及一般社會人士。

(三)參與人數：參賽人數約 200 人，總參與人數約 250~300 人。

(四)活動時間：民國 110 年 11 月 7 日（星期日）6：00 至 12：00

(五)競賽場地：國立中正紀念堂民主大道(中正區中山南路 21 號)

(六)競賽方法：

1. 競賽組依年級、性別分組，共分為 6 組，每隊 6 人，一人限報名一隊，每校每組不限參賽隊數。可個人組隊報名。
2. 社會組每隊 6 人，共 15 隊。
3. 大隊接力跑步 1 人 300 公尺 × 6 人，每隊共計 1,800 公尺。
4. 大會提供活動 T 恤，以及競賽組之完賽證書。
5. 競賽組優勝者頒發獎盃一座，獎學金冠軍 3,000 元、亞軍 1,500 元、季軍 800 元，獎狀一紙。
6. 社會組優勝者頒發獎盃一座，獎金冠軍 3,000 元、亞軍 1,500 元、季軍 800 元。
7. 大會有權增減各組參賽隊數，並得依報名隊數決定優勝獲獎名額。
8. 大會提供 10 部(含)以上國際知名品牌自行車，市價約 3,500 元，辦理摸彩活動，推廣民眾落實三鐵運動，以維護身心健康。

(七)活動流程

06：00 裁判及工作人員、志工報到

- 07:30 參賽選手報到
- 08:00 開幕式及貴賓致詞
- 08:10 競賽規則說明及暖身操
- 08:30 競賽開賽
- 11:00 頒獎及摸彩活動(依實際活動進程機動調整時間)
- 12:00 結束並清理現場

#### 八、保險：

(一)大會為每位選手投保「公共意外責任險」，承保範圍：

- 1.每一個人體傷責任：新臺幣 500 萬元。
- 2.每一意外事故體傷責任：新臺幣 3,000 萬元。
- 3.每一意外事故財物損失責任：新臺幣 200 萬元。
- 4.保險期間最高賠償金額：新臺幣 6,400 萬元。
- 5.每一事故自負額 2,500 元。

(如醫療費 3 萬元，需自負額 2,500 元，理賠 27,500 元，依醫療費收據核實申請理賠。)

(二)保險公司「特別不保」事項：

- 1.個人疾病導致運動傷害。
- 2.因個人體質或自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。
- 3.選手請視自身體能狀況量力而為，如有不適請立即「停止比賽」，並請求協助。選手自身疾患引起之病症發作，則不在保險範圍內，大會保險均以「公共意外」所受之傷害作為理賠承保範圍。

#### 九、報名手續：

(一)報名日期：於 110 年 10 月 18 日 (含) 前完成報名手續。

(二)參加方式：接受學校組隊報名或個人組隊報名，不限隊數，額滿為止。  
一人限參加一組一隊，不得跨組、跨隊。

(三)競賽組：四年男子、四年女子、五年男子、五年女子、  
六年男子、六年女子，6 人一隊。

(四)社會組：6 人一隊(不分性別)共 15 隊。大會有權增減參賽隊數。

(五)報名表填寫：競賽組請詳載參賽組別、姓名、聯絡電話及電郵。

(六)報名表下載：可至本會 Facebook 網頁下載。

(<https://www.facebook.com/groups/triathlete.tpe/>)

(七)報名費用：參賽隊伍每隊 1,500 元。

(八)親自報名及繳費：填妥報名資料，至本會報名繳費。

(九)通訊報名及繳費：

1.先行匯款至本會銀行帳戶。

銀行：臺灣新光商業銀行中正分行

帳號：0019101008603

帳戶：臺北市體育總會鐵人三項協會

2.將報名表及匯款收據影本，以傳真或電子郵件寄送達本會。

(十)報名費退費：

1.於比賽前 20 天申請退賽者，報名費全額退費，需負擔相關手續費。

2.於比賽前 15 天至 19 天申請退賽者，報名費半額退費，需負擔相關手續費。

3.於比賽前 2 週始申請退賽者，不予退費。

(十一)聯絡本會：

1.會址：10056 臺北市中正區金山南路一段 121 號 3 樓

2.電話：(02) 2322-4156

3.手機：0921-119-576 陳小姐／或 0910-238-838 陳先生

4.傳真：(02) 2322-4170／或 (02) 2393-4687

5.電子郵件：liling8204@gmail.com

十、大會人員：

(一)活動大會會長：李維修

(二)執行秘書：陳和德、陳麗玲

(三)檢錄及場地安全組代表兼裁判長：李彥樞

(四)工作人員代表：

仲裁小組組長：李光雄

秩序維護兼連絡小組組長：陳和德

醫療兼清潔維護小組組長：王德本

十一、活動宣傳：

透過活動海報、臺北市政府體育及教育單位官網、學校網路、本會臉書網頁(<https://www.facebook.com/groups/triathlete.tpe/>)，及中正紀念堂管理處官網等，鼓勵學童、師長家長及社會人士踴躍參賽。

## 十二、性騷擾防制：

對他人性騷擾者，若觸犯刑法，將處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。如遭遇性騷擾事件，可撥打 113 保護專線尋求協助，或撥打 110 向事件發生地警察機關報案。

## 十三、防疫計畫

- (一) 競賽現場所有人員全程配戴口罩，選手除上場比賽外，其餘時間亦須配戴。
- (二) 執行實聯制登記措施。
- (三) 保持社交安全距離。
- (四) 競賽現場備有酒精，供人員進行手部清潔消毒。
- (五) 全體人員全程禁止飲食，若需飲水補給，須與他人保持社交距離。
- (六) 人流控管，室外空間至少 1 米/人(1 平方米/人)。
- (七) 工作人員於活動前需量體溫、健康調查，確認身體狀況並留下紀錄，有感冒症狀者一律解除其工作任務。
- (八) 競賽活動人數上限，依防疫警戒級數有關室外人數限制之規定辦理，若超額另提防疫計畫。
- (九) 於活動現場設立公告牌面及於廣播系統加強宣導防疫衛教訊息，並不定時廣播呼籲全體人員禁止不必要的移動、活動或交談。
- (十) 緊急單位聯絡方式如下：

緊急聯絡電話		
項目	單位	電話
衛生單位	臺北市衛生局疾病管制科	(02)23759800 分機 1924
醫院	臺大醫院	(02)23123456
醫院	和平醫院	(02)23916470
警察單位	臺北市警察局中正第一分局	(02) 23716426

## 十四、預期效益：

- (一) 新增市民運動人口：預估新增運動參加人口 240 人，含括觀賽民眾，預估可新增參與人口 350~450 人，對增進親子互動，提高家庭和諧及改善社會人際關係，有一定成效。

- (二)養成民眾運動風氣：藉由實地競賽活動，宣導學童及民眾培養優良運動習慣，走出戶外接觸正當育樂活動，進而強化體能、強健體魄。
- (三)激發自我挑戰精神：藉由運動比賽之競爭，暨訓練體能之餘，又激發自我挑戰潛能，並學習運動家精神。
- (四)培養團隊互助精神：藉由大隊接力，培養參賽者認知分工合作，發揮群力團隊精神，始能完成競賽之教育意義。
- (五)促進人際互動交流：藉由運動之激發，培養積極進取的學習精神及生活態度，期許促進親子互動，提高家庭和諧氣氛，以及朋友或工作夥伴之間彼此互助及關懷，進以發展良好的人際關係。

# 「110 年臺北市中正盃小鐵人大隊接力錦標賽」

## 競賽規則

### 一、通則

1. 選手請注意安全及個人身體狀況，如有不適，應立即休息或停止比賽。
2. 選手參賽時穿著大會提供之活動 T 恤，亦得穿著各校競賽制服，並穿著號碼背心、跑鞋，惟不得裸露上身及赤腳競賽，違者取消比賽資格。
3. 選手於活動期間，須確實遵守大會規定與安排。
4. 選手不得服用藥物、興奮劑及酒類參賽，經大會發現得取消其資格。
5. 選手不得有妨礙他人之行為，違者取消比賽資格。
6. 大會提供之辨識接力彩帶或標誌，選手須按規定配戴，不得變造。
7. 競賽活動當天如因天氣或環境不良，有安全顧慮時，大會得變更賽程或終止比賽。
8. 棄權或喪失參賽資格的選手不得再進行比賽。
9. 未盡事宜以大會仲裁委員會之決議增補之。

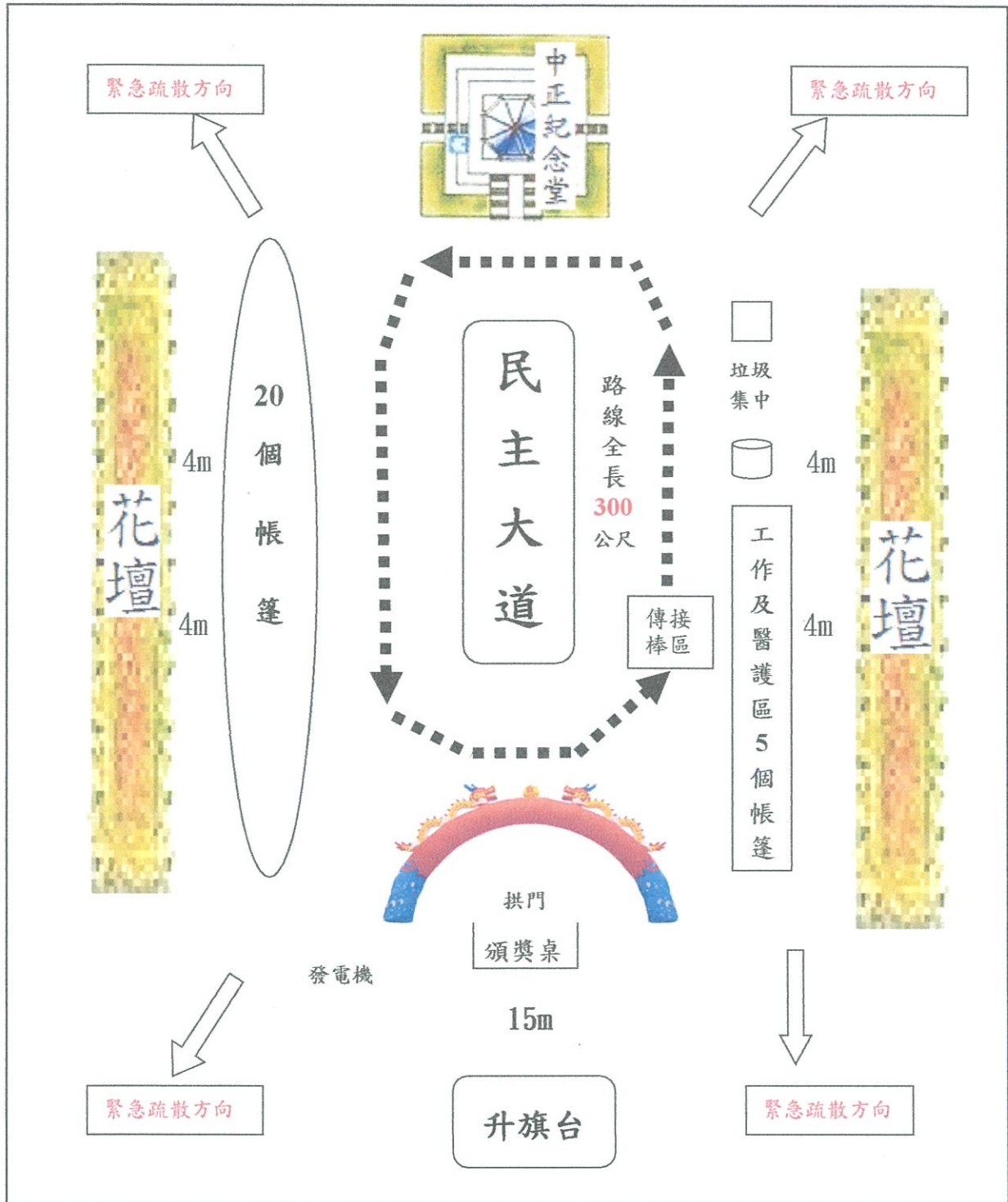
### 二、接力賽

1. 選手須遵守大會競賽規則，違規者取消參賽資格。
2. 選手不得借助其他動力進行比賽，違規者取消參賽資格。
3. 比賽中，不得衝撞或阻擋其他選手，違規者取消參賽資格。
4. 選手身體不適或體力不支，可向裁判示意，並由裁判取下競賽號碼背心或標誌停止比賽。

### 三、申訴

1. 競賽爭議：規則上有明文規定或同等意義註明者，以裁判之判定為準。
2. 申訴程序：選手得以書面提出並簽名後，向大會正式提出書面申訴，且以仲裁小組之決議為終結。
3. 競賽中如發生糾紛，選手得以口頭立即向裁判申訴，並依本規程之規定，在口頭申訴後 30 分鐘內補提申訴書，由仲裁小組處理，各項競賽進行中，選手、教練、親友皆不得當場質問裁判或妨礙比賽進行，否則取消選手之參賽資格。

# 競賽場地配置圖





# 110 年臺北市中正盃小鐵人大隊接力錦標賽

## 競賽組報名表

編號：

學校		序號	姓名	運動服型號
隊名		1		
領隊		2		
教練		3		
參賽組別	(請勾選)	4		
	<input type="checkbox"/> 4 年男子組 <input type="checkbox"/> 4 年女子組	5		
	<input type="checkbox"/> 5 年男子組 <input type="checkbox"/> 5 年女子組			
	<input type="checkbox"/> 6 年男子組 <input type="checkbox"/> 6 年女子組			
電話 手機	※請務必填聯絡電話、手機、email	6		
email		教練	含教練 每隊可領取 7 件	
聯絡地址	※為利郵寄完賽證書/優勝獎狀請務必填寫	※請依下列對照表 註明運動服型號(大小)		

### 運動服尺寸對照表

身高(公分)	130~140	140~150	150~160	160~170	170~180	180~190
體重(公斤)	34~40	41~47	48~56	57~65	66~74	75~83
型號(大小)	135	145	155	165	175	185

※身高小於 130 公分之學童，可選擇 125 型號，並註記★號提示。

※一般體型者請參考身高間距登記適穿型號。

※體重超過標準者，請參考體重間距登記適穿型號。

※女生想要合身短版，可適度減少登記一個型號。



# 110 年臺北市中正盃小鐵人大隊接力錦標賽

## 社會組報名表

編號：

參賽組別	社會組	電話	※請務必填聯絡電話、手機、email	
隊名		手機		
聯絡人		email		
1 姓名		運動服型號		
2 姓名		運動服型號		
3 姓名		運動服型號		
4 姓名		運動服型號		
5 姓名		運動服型號		
6 姓名		運動服型號		
總件數：6 件		※請依下列對照表 註明運動服型號(大小)		

### 運動服尺寸對照表

身高(公分)	130~140	140~150	150~160	160~170	170~180	180~190
體重(公斤)	34~40	41~47	48~56	57~65	66~74	75~83
型號(大小)	135	145	155	165	175	185

※身高小於 130 公分之孩童，可選擇 125 型號，並註記★號提示。

※一般體型者請參考身高間距登記適穿型號。

※體重超過標準者，請參考體重間距登記適穿型號。

※女生想要合身短版，可適度減少登記一個型號。

