

台南家專學校財團法人台南應用科技大學 函

機關地址：71002台南市永康區中正路529號

聯絡人：劉慈茵

電子信箱：emdrhm@mail.tut.edu.tw

聯絡電話：06-2532106#349

傳真電話：06-2539609



受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國108年1月7日

發文字號：台南科大健字第1080000157號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動辦法及企劃書範例

主旨：檢送本校運動休閒與健康管理系辦理「台南應用科技大學2019南應盃全國運動休閒活動企劃競賽」實施計畫如附件，敬請鼓勵所屬踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、為提升高中職與大專學生在撰寫活動企劃書及提案簡報之能力，培育運動休閒活動之企劃人才，讓對休閒活動企劃有興趣之學生，有互相觀摩學習的機會，特舉辦此活動。

二、活動日期：

(一)報名：即日起至108年03月13日（星期三）截止收件。

(二)初賽審查結果公告：108年03月27日（星期三）。

(三)決賽簡報與頒獎：108年04月10日（三）。

三、地點：台南應用科技大學服設館地下室F001。

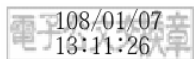
四、參加對象：全國高中(職)學校及全國各大專各系/學位學程之在學學生。



五、活動辦法及活動企劃書範例如附件。

正本：各公私立大專校院、各國立高級職業學校、各國立高級中學、各私立高級中學、各私立高級職業學校

副本：108/01/07
13:41:26



裝

訂

線



台南應用科技大學

2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽辦法

一、活動主旨

當生活不再只有是工作時，休閒活動就愈來愈蓬勃發展，只是休閒活動不再只是單純的休息與放鬆，同時更被賦予各種不同任務與期待，可能是解決某一現有既存的問題，也可能是提升現況到某一更佳的理想狀態，如要達到上述所說的情況，全有賴休閒活動企劃者提出可行且有效的提案，而本校運動休閒與健康管理系培育學生兩大教育目標之一，即培養學生發展活動企劃之能力。

辦理本活動目的，主旨在透過競賽交流，讓學生重新思考為什麼要辦活動，以及如何藉由辦理活動來達到預期之目的，以提升高中職與大專學生在撰寫活動企劃書及提案簡報之能力，培育運動休閒活動之企劃人才，也讓對休閒活動企劃有興趣之學生，有互相觀摩學習的機會。

二、辦理單位

主辦單位：台南應用科技大學 運動休閒與健康管理系

協辦單位：台南應用科技大學 體育室

三、參賽資格

- 1.高中職組：全國高中(職)學校之在校學生。每隊以 2 至 10 人為限參與競賽，每人限報名一隊；每隊需有一位指導老師，指導老師不限指導隊數。
- 2.大專組：全國各大專各系/學位學程之在學學生。每隊以 2 至 6 人為限參與競賽，每人限報名一隊；每隊需有一位指導老師，指導老師不限指導隊數。

四、競賽相關期程/地點

競賽流程	各階段截止日期	備註
截止報名收件	2019/03/13(三) (郵戳為憑)	一律紙本郵寄報名，繳交一式 5 份企畫書、資料光碟、報名表。請郵寄至：台南應用科技大學 運動休閒與健康管理系收。
初賽審查結果公告	2019/03/27(三)	初賽以書面審查為主，將於本校動休閒與健康管理系網站公告入選隊伍。
決賽簡報與頒獎	2019/04/10(三)	決賽各組上台簡報時段： 高中職組(10 組)：09:00-12:20 大專組(6 組)：13:30-16:30 地點：台南應用科技大學(詳細地點另行通知)

四、報名費用：

免報名費。

五、報名文件：

參賽者請至台南應用科技大學運動休閒與健康管理系(<http://www.drhm.tut.edu.tw/>)下載報名表格，於 2019 年 03 月 13 日前(以郵戳為憑)寄達參賽資料至台南應用科技大學 運動休閒與健康管理系(地址：71002 台南市永康區中正路 529 號 運休系收)，並於信封上註明參加「2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽」。

應繳交之書面資料如下：

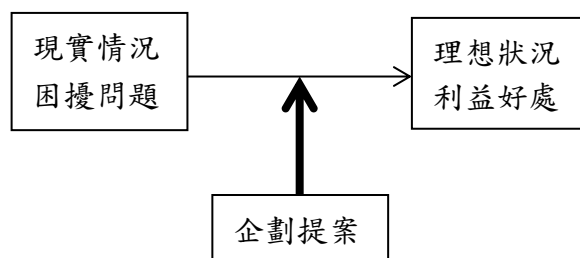
1. 報名表一份(如附件一)。
2. 法定代理人同意書(參賽者未滿 20 歲均須填寫，如附件二)。
3. 切結授權書正本一份(如附件三)。
4. 個人資料提供同意書(參賽者均需填寫，如附件四)。
5. 企劃書紙本一式 5 份。企劃書格式(以中文為主，字體大小 14 級字，段落：最小行高 20pt，電腦排版裝訂)。
6. 提供一頁簡報，橫式 A3 大小(製作競賽手冊用)。註一
7. 企劃書、一頁簡報、及簡報檔案請檢附光碟資料(PDF 或 Word 格式)。

七、決賽流程：

2019 年 04 月 10 日(星期三)		
時間	活動內容	主持人
08:30-08:40	開幕式	生科學院 黃建文 院長 運休系 林政勳 主任
08:40-09:00	高中職組比賽規則說明、報告順序抽籤(08:55 抽籤)	運休系 陳姿瀉 老師
09:00-12:20	高中職組簡報比賽	評審群
12:20-13:20	用餐	
13:20-13:30	大專組比賽規則說明、報告順序抽籤(13:25 抽籤)	
13:30-16:30	大學組簡報比賽 *高中職組校園參訪活動	評審群
16:30-16:45	成品展示、創意解說，公佈比賽結果	運休系 林政勳 主任
15:45-17:00	頒獎	生科學院 黃建文 院長 運休系 林政勳 主任
17:00	閉幕	

八、競賽規則

- 1.初賽：評審委員進行書面審查，從中遴選出優質團隊進入決賽。
- 2.決賽：各決賽隊伍當天須於規定時間內完成報到手續，將以抽籤方式決定各隊報告之先後順序，如有遲到之隊伍，則由主辦單位代為抽籤。
各隊簡報時間 15 分鐘，評審提問時間約 5-10 分鐘，最終經評審評分後，依成績決定名次。
各組請自備簡報檔於決賽播放(不限 PPT 檔，如有特殊需求可自備筆電)，但企劃書內容不得更換。
- 3.活動企劃書內必需明確提及辦理活動之原因(現況及待解決問題，達到理想狀態或解決問題後得到什麼好處)，以及所企劃之內容為何可以達到目的(為達到目的的創新、創意做法)，如下簡圖示意。



- 4.企劃書內容項目可如下建議，但不限定只有以下項目，請依個別企劃案特性自行斟酌。可能包含有：
- 企劃名稱：主標題、副標題、Logo、Slogn...。
 - 源起：是由於什麼原因或看到問題，所以想改善或解決所看到的事。
 - 目的：解決問題或是完成活動後，可達到的理想/好處是什麼？
 - 目標：為達到目的所設定的達成條件，應明確以判別是否完成。
 - 時間期程：報名時間、活動期間。
 - 地點：報名方式、活動地點。
 - 活動辦理單位：指導單位、主辦單位、承辦單位、協助單位...。
 - 行動方案：針對所要達成之目的，你設計什麼活動來吸引目標族群，以符合他們的需救，同時也達到你活動的目的。活動元素說明、活動當日流程時間表...。
 - 行銷計劃：如何將活動資訊傳遞至目標市場顧客，並吸引其參與活動之做法。
 - 流程進度表、人力編組架構：整個活動流程甘特圖+組織圖。
 - 成本預算及資金籌措評估：評估人力、財力、物力，以及預期能獲得資源是否能完成此活動。
 - 預期效益：寫預計辦完這次活動後可能會有那些後續效益產生。
 - 活動備案
 - 補充資料

八、評分說明

1.初賽審查(書面)評分標準：

評分內容	配分比例	說明
企劃書內容設計合理性	25%	活動內容是否能有效達到舉辦活動之目的。
休閒企劃特色與創意	30%	設計活動之特殊性或獨創性，能有效吸引目標族群參與。
企劃書內容設計可行性	35%	企劃案必需是比賽隊伍本身有能力完成執行之方案，且必須確實具有可行性。
企劃書完整性及美工排版	10%	規劃之內容完整清楚，文件排版之美觀性。

2.決賽評分標準：

評分內容	配分比例	說明
初審成績	40%	初審企畫書內容評分成績。
簡報表整體表現	30%	簡報人員之穿著、表達能力、台風、時間掌控、與聽眾互動等。
簡報製作	30%	簡報架構是否條理清晰、易理解、美工排版是否適宜等。 (不限簡報播放程式種類，惟如播放有特殊硬體/軟體需求時，請自備筆電。)

九、決賽獎勵方式

1. 高中職組

第一名(1 組)：每人獎狀一紙及獎金 4,000 元。

第二名(1 組)：每人獎狀一紙及獎金 2,000 元。

第三名(1 組)：每人獎狀一紙及獎金 1,000 元。

優勝七組：每人獎狀一紙。

備註：各隊指導老師每人獎狀一紙。

2. 大專組

第一名(1 組)：每人獎狀一紙及獎金 4,000 元。

第二名(1 組)：每人獎狀一紙及獎金 2,000 元。

第三名(1 組)：每人獎狀一紙及獎金 1,000 元。

優勝兩組：每人獎狀一紙。

備註：各隊指導老師每人獎狀一紙。

十、其他相關規定：

1. 參賽內容均須為參賽團隊自行構想之創作，不得抄襲或節錄他人任何已發表或未發表之概念、創意及作品。
2. 參賽作品之著作權雖屬於參賽團隊所有，但主辦單位有權公布、刊登和宣傳成果，如涉及著作權或其他相關權利糾紛，概由參賽團隊成員自行負責。
3. 參賽作品在交送運輸過程中若有損壞，主辦單位概不負責。
4. 繳交作品前請務必確認所有檔案之正確性，若無法執行或讀取視同放棄參賽資格。
5. 凡報名參賽者，即視同承認本報名簡章的各項內容及規定，本比賽辦法如有未盡事宜，主辦單位有最終修訂及解釋權力。

十一、聯絡方式

台南應用科技大學 運動休閒與健康管理系

地 址：71002 台南市永康區中正路 529 號

電 話：06-2539609

E-mail：emdrhm@mail.tut.edu.tw

聯絡人：運動休閒與健康管理系 劉慈茵 書記(分機：349)

活動訊息請參考本學程網頁：<http://www.drhm.tut.edu.tw/>

註一：關於一頁簡報

- 作用：如何在一張 A3(橫式)紙上，精簡扼要的呈現整分活動企劃書重點，讓讀者可以很快知道活動企劃重點。
- 格式：一頁簡報沒有制式格式，依自己需求編排設計。
- 可以用 Google 搜尋「一頁簡報」即有相關資訊可參考。
- 有時壁報論文的海報也可以視為一種一頁簡報。

十二、交通資訊

➔ 臺鐵：

- 1.自台鐵台南站：可搭5號、21號公車至鹽行站，由中正路步行至本校約3分鐘，或搭計程車到校（約20分鐘）。
- 2.自台鐵永康站：可搭20號公車至台南應用科大站，或搭計程車到校（約10分鐘）。

➔ 高鐵(台南站)：

- 1.可搭高鐵快捷公車(奇美線)至鹽行站，由中正路步行至本校約3分鐘，或搭計程車至本校。
- 2.可搭台鐵沙崙站區間車至台南火車站，再轉搭5號、21號公車至鹽行站，由中正路步行至本校約3分鐘。
- 3.可搭台鐵沙崙站區間車至永康火車站，再轉搭20號公車至台南應用科大站。

➔ 客運

南下可搭統聯、和欣及國光客運往台南，至鹽行站下車，由中正路步行至本校約3分鐘。

➔ 高速公路

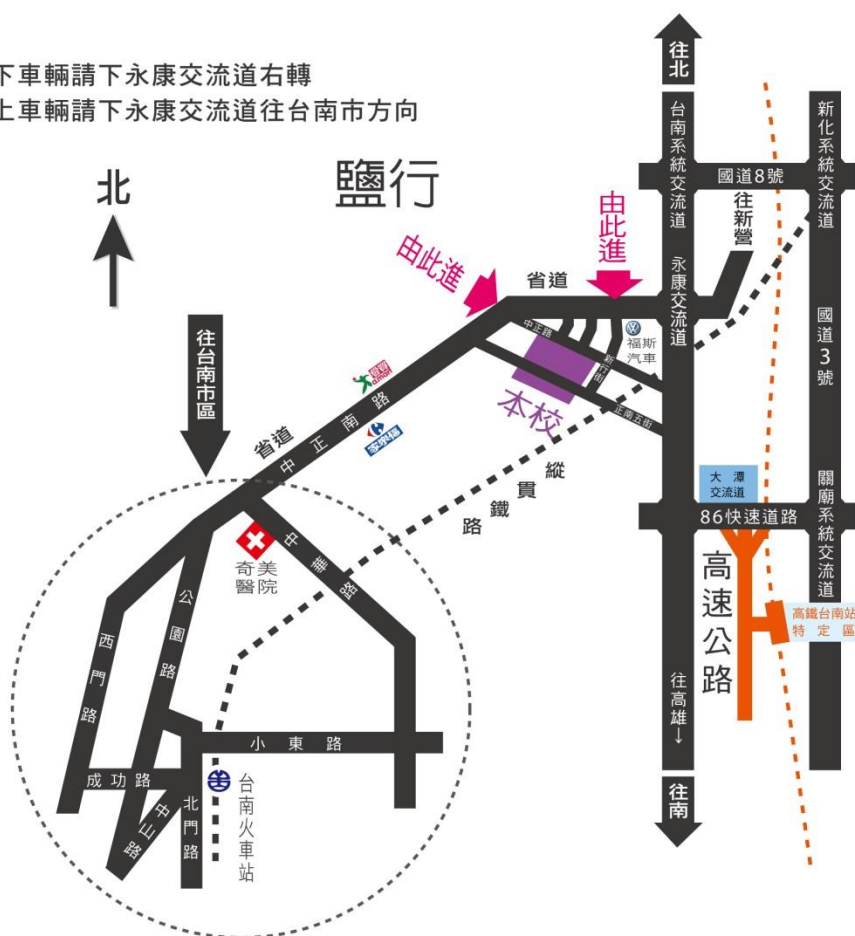
北上車輛

- 1.國道1（中山高）北上320公里處由永康交流道下，往台南市區方向約1公里即達本校。
- 2.國道3（南二高）→新化系統轉接國道8→台南系統轉接國道1（中山高）往台南方向，於南下318公里處由永康交流道下，轉往台南市區方向約1公里即達本校。
- 3.國道3（南二高）→關廟系統下→轉機場聯絡快速道路（86號）西行→接中山高速公路往北上→永康交流道下往台南市區方向約1公里即達本校。

南下車輛

- 1.國道1（中山高）南下318公里處由永康交流道下，右轉往台南市區方向約1公里即達本校。
- 2.國道3（南二高）→新化系統轉接國道8→台南系統轉接國道1（中山高）往台南方向，於南下318公里處由永康交流道下，右轉往台南市區方向約1公里即達本校。

- 南下車輛請下永康交流道右轉
- 北上車輛請下永康交流道往台南市區方向



十三、學校平面圖



台南應用科技大學

TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

校區平面圖及各大樓代碼



附件一：

台南應用科技大學
2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽
參賽報名表

企劃書名稱				
學校・科系				
指導老師資料				
姓名		學校/職稱		
聯絡電話		行動電話		
聯絡地址				
電子信箱				
團隊成員資料				
隊長 組員 1 (主要聯絡人)	姓名		行動電話	
	學校/科系			
	電子信箱			
組員 2 (次要聯絡人)	姓名		行動電話	
	學校/科系			
組員 3	姓名			
	學校/科系			
組員 4	姓名			
	學校/科系			
組員 5	姓名			
	學校/科系			
組員 6	姓名			
	學校/科系			
組員 7	姓名			
	學校/科系			
組員 8	姓名			
	學校/科系			
組員 9	姓名			
	學校/科系			
組員 10	姓名			
	學校/科系			

指導老師簽名：_____

請加蓋學校系/學位學程印章

保險資料

	姓名	生日 (年月日)	身分證字號	法定代理人 (未滿 20 歲者須填寫)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

日期：西元_____年_____日_____日

※ 參賽者均須提供身分證字號及出生日期以供保險之用

注意事項

參賽人保證已確實瞭解「2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽」之參賽規則，並同意遵守下列各項規定：

- (1) 參賽者須保證其計畫書為原創作品，並無抄襲仿冒情事，且未曾對外公開發表。
- (2) 若因抄襲或以其他類似方法侵害他人智慧財產權而涉訟者，參賽者應自行解決與他人間任何智慧財產權之糾紛，並負擔相關法律責任，主辦單位不負任何法律責任。
- (3) 為秉持創新及公平精神，同一作品若已參加其他全國性、跨校性競賽得獎者，不得再參加本競賽。
- (4) 競賽得獎作品，若經證實違反上述規定者，主辦單位將有權追回已頒發之獎金及獎項。
- (5) 參加競賽之計畫書相關資料延遲交件者，取消資格。
- (6) 基於宣傳需要，主辦單位對於入選作品擁有攝影、報導、展出、評論及在其它媒體、刊登作品之權利。
- (7) 參賽作品在交送運輸過程中若有損壞，主辦單位概不負責。
- (8) 繳交作品前請務必確認所有檔案之正確性，若無法執行視同放棄參賽資格。
- (10) 凡報名參賽者，即視同同意本報名簡章的各項內容及規定，本比賽辦法如有未盡事宜，主辦單位擁有活動最終解釋權。

法定代理人同意書
(未成年參賽者請填寫)

本人等同意子女_____參加「2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽」，並遵守競賽辦法及競賽相關事宜。

(法定代理人親筆簽名或蓋章)

法定代理人：_____

西 元 年 月 日

2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽
切結授權書

- 一、 簽署人因參加「2019南應盃全國運動休閒活動企劃競賽」活動，為確保活動之公平性，茲簽定本切結授權書，以昭公信。
- 二、 簽署人已詳閱「2019南應盃全國運動休閒活動企劃競賽」活動辦法之各項規定內容，保證各項報名表資料所具之內容及提供之資料均正確無誤，願意配合競賽之相關活動，包含成果展示活動；並保證參賽計畫書絕無抄襲等不法行為，如有不法行為，將自負一切法律責任，並被取消比賽及得獎資格，無條件歸還所領取之獎金及獎狀。
- 三、 簽署人同意參與競賽活動而提供之競賽資料內容，如計畫書、簡報、影片及個人資料等，無償授權主辦單位公開使用於推廣活動及創業教育等用途並可將其內容作數位化、展覽及編輯出版等形式之保存及轉載。本授權為非專屬授權，簽署人仍擁有授權之著作權，也仍保有將本所有內容作其他任何用途之權力。

簽署人：(全部著作權人均須親筆簽名)

_____/_____ (簽名)

_____/_____ (簽名)

_____/_____ (簽名)

_____/_____ (簽名)

_____/_____ (簽名)

附件四：2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽 - 個人資料提供同意書

本同意書說明 2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽主辦單位（以下簡稱主辦單位）將如何處理本表單所蒐集到的個人資料。當您勾選「我同意」並簽署本同意書時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容及其後修改變更規定。若您未滿二十歲，應於您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容及其後修改變更規定後，方得使用本服務，但若您已接受本服務，視為您已取得法定代理人之同意，並遵守以下所有規範。

一、基本資料之蒐集、更新及保管

- 1.主辦單位蒐集您的個人資料在中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範下，蒐集、處理及利用您的個人資料。
- 2.請於申請時提供您本人正確、最新及完整的個人資料。
- 3.主辦單位因執行業務所蒐集您的個人資料包括姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、連絡方式(包括但不限於電話號碼、E-MAIL 或居住地址)或其他得以直接或間接識別您個人之資料。
- 4.若您的個人資料有任何異動，請主動向本院申請更正，使其保持正確、最新及完整。
- 5.若您提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，您將損失相關權益。
- 6.您可依中華民國「個人資料保護法」，就您的個人資料行使以下權利：
(1)請求查詢或閱覽。(2)製給複製本。(3)請求補充或更正。(4)請求停止蒐集、處理及利用。(5)請求刪除。

但因主辦單位執行職務或業務所必須者，主辦單位得拒絕之。若您欲執行上述權利時，請與主辦單位聯絡窗口之聯絡方式與主辦單位連繫。個人資料保護申訴電話：06-253-9609，申訴電子郵件信箱：emdrhm@mail.tut.edu.tw。但因您行使上述權利，而導致權益受損時，主辦單位將不負相關賠償責任。

二、蒐集個人資料之目的

- 1.主辦單位為執行 2019 南應盃全國運動休閒活動企劃競賽需蒐集您的個人資料。
- 2.當您的個人資料使用方式與當初主辦單位蒐集的目的不同時，我們會在使用前先徵求您的書面同意，您可以拒絕向主辦單位提供個人資料，但您可能因此喪失您的權益。
- 3.主辦單位利用您的個人資料期間為即日起 1 年內，利用地區為台灣地區，於次年定期銷毀所填具之申請表及同意書。

三、基本資料之保密

您的個人資料受到中華民國「個人資料保護法」與相關法令保護及規範。主辦單位如違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，主辦單位將於查明後以電話、信函、電子郵件或網站公告等方法，擇適當方式通知您。

四、同意書之效力

- 1.當您勾選「我同意」並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，您瞭解此一同意符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意主辦單位蒐集、處理及利用您的個人資料之效果。
- 2.主辦單位保留隨時修改本同意書規範之權利，主辦單位將於修改規範時，於活動網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。如果您不同意修改的內容，請勿繼續接受本服務。否則將視為您已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。
- 3.您自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

五、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣臺南地方法院為管轄法院。

☐我已閱讀並接受上述同意書內容

當事人簽名 (請親筆簽名)

西元 年 月 日

好朋友路跑盃企劃案

範例

總召：000

副總召：000

組員：000、000、000、000、000

指導老師：000

目錄

壹、活動緣起.....	1
貳、活動宗旨.....	1
參、活動目的.....	1
肆、活動目標.....	1
伍、活動對象.....	1
陸、活動地點.....	1
柒、活動日期.....	1
捌、活動時間.....	1
玖、活動方式.....	1
一、5K 趣味路跑	1
二、活動規則.....	1
三、報名方式.....	2
四、報名費用.....	2
五、活動流程.....	2
壹拾、活動單位.....	2
壹拾壹、贊助單位.....	3
壹拾貳、交通資訊及路線規劃.....	3
一、交通資訊.....	3
二、路線規劃(紅線為替代道路).....	4
壹拾參、行銷策略.....	4
一、設計理念.....	4
二、宣傳策略與實施方式.....	4
壹拾肆、SWOT 分析.....	5
壹拾伍、人力職務分配表與聯絡方式.....	6
壹拾陸、活動場地、器材道具表.....	7
一、活動場地圖.....	7
二、器材道具表.....	8
壹拾柒、活動進度表.....	9
一、行事曆.....	9
壹拾捌、成本經費概算.....	9
一、人力成本.....	9
二、活動支出成本.....	9
壹拾玖、經費來源.....	10
貳拾、預期效益.....	10
貳拾壹、風險評估.....	10
貳拾貳、附錄.....	11
一、充氣障礙物內容.....	11
二、大會場地位置圖及遊戲棚位置.....	11
三、路跑路線圖.....	11
四、路跑路線圖.....	11

壹、活動緣起

近年來臺灣路跑活動盛行，根據中華路跑協會網站統計 2014 年國內路跑賽事超過三百場。為了維持良好的運動風氣而承辦了第三屆好朋友路跑盃，並加入趣味題材打造全新面貌的好朋友路跑，就等你呼朋引伴一同參加。

貳、活動宗旨

第三屆好朋友路跑盃，提倡全民運動精神並以趣味、創意活動方式帶動路跑活動，藉由此機會發表在校四年所學之成果，呈現在第三屆好朋友盃活動項目。

參、活動目的

- 提倡全民運動風氣，促進人與人彼此關係互動。
- 促進個人身心健康並增加社會競爭力，而降低醫療資源的消耗。
- 宣導本校運動休閒系學生在校所學，藉由舉辦活動達成運動休閒管理系科成果發表並促進敦親睦鄰的效益及增加運動行銷。

肆、活動目標

第三屆好朋友路跑盃之活動人數目標 3000 位跑者參加，並有效推廣全民運動風氣，以及發揚光大台南應用科大運休系之課程學習成果。

伍、活動對象

以全台喜愛路跑的愛好者，皆可一起共襄盛舉。

陸、活動地點

台南應用科技大學操場集合。

柒、活動日期

民國 00 年 00 月 00 日 星期 00。

捌、活動時間

早上 00：00 至 早上 00：00。

玖、活動方式

一、5K 趣味路跑

第三屆好朋友路跑盃有別於前兩屆好朋友路跑盃路跑活動方式，以全新的內容來進行。第三屆好朋友路跑盃以體驗挑戰、好玩、娛樂的方式來進行路跑，在路跑途中加入一些小型障礙讓跑者挑戰。讓路跑活動不再只是單純路跑，更添加了一些趣味的氣息。我們在大會會場設置遊戲棚，有一些童玩小遊戲，詳情請參閱附錄一、二。

二、活動規則

(一) 違反下列規定者將取消比賽之成績

- 非法接受他人飲料或食物
- 不遵從工作人員引導者
- 未將號碼布貼在胸前

- 比賽中影響其他選手之行為者
- (二) 違反下列規定者取消參賽證明與紀錄並禁止參加大會舉辦之活動
 - 比賽中借他人之幫助而獲利者。例如：搭車
 - 報名組別與身分證名不符者
 - 違反運動精神與道德者。例：打架、口出惡言辱罵大會人員等
 - 代跑與被代跑者，請勿以任何理由轉讓號碼

三、報名方式

- (一) 駐點報名：請參閱附錄四報名簡章。
- (二) 線上報名：<http://www.beclass.com/rid=1837960558a731ab713a>

四、報名費用

報名費用為 400 元整

五、活動流程

時間	內容	備註
06:00-07:00	報到	07:30 報到截止
07:00-07:10	開幕典禮	
07:10-07:30	致詞、活動規則說明	
07:30	報名截止	
07:30-07:40	大會暖身操	
07:40-07:50	準備開跑、位置移動	
07:50-09:00	5K 開跑(第一批-A 組)	號碼布黑底白字(號碼 1-1500)
08:00-09:10	5K 開跑(第二批-B 組)	號碼布白底黑字(號碼 1500-3000)
08:10-10:00	完賽禮領取	10:00 結束
08:20-08:35	表演活動	15 分
08:35-08:45	第一階段摸彩	10 分
08:50-09:05	表演活動	15 分
09:05-09:15	第二階段摸彩	10 分
09:15-09:30	表演活動	15 分
09:30-09:50	閉幕	20 分
10:00	活動結束	
10:00-12:00	場地復原	

壹拾、活動單位

- 一、指導單位：台南應用科技大學
- 二、主辦單位：台南應用科技大學-運動休閒與健康管理系
- 三、承辦單位：台南應用科技大學-運動休閒與健康管理系

壹拾壹、贊助單位

編號	贊助名單	地址/電話/窗口負責人	項目
1.	太古可口可樂	000-000-00	洽談中
2.	台南世界健身俱樂部	台南市東區中華東路一段 70 號 000-000-00	有氧老師
3.	蔡氏體育用品	台南市中西區民權路一段 272 號 000-000-00	商品抵用券 運動用品
4.	奧林匹克國際有限公司	台南市健康路一段 276 號 000-000-00	洽談中
5.	台南健身工房	000-000-00	洽談中
6.	樹谷活力館	李 00 000-000-00	場佈道具 會籍優惠 課程優惠
7.	力邁斯	楊 00 07-7615092 高雄市前鎮區保泰路 355 號 2 樓	健美表演

壹拾貳、交通資訊及路線規劃

一、交通資訊

(一) 台鐵：

1. 台鐵台南站：可搭 5 號、20 號、21 號公車至鹽行站，由中正路步行至本校約 3 分鐘，或搭計程車到校(約 20 分鐘)。
2. 台鐵永康站：可搭 20 號公車至台南應用科大站，或搭計程車到校(約 10 分鐘)。

(二) 高鐵：

1. 可搭高鐵快捷公車(奇美線)至鹽行站，由中正路步行至本校約 3 分鐘，或搭計程車至本校。
2. 可搭台鐵沙崙站區間車至台南火車站，再轉搭 5 號、21 號公車至鹽行站，由中正路步行至本校約 3 分鐘。
3. 可搭台鐵沙崙站區間車至永康火車站，再轉搭 20 號公車至台南應用科大站。

(三) 客運：南下可搭統聯、和欣及國光客運往台南，至鹽行站下車，由中正路步行至本校約 3 分鐘。

高速公路：

- (四)
1. 國道 1(中山高)北上 320 公里處由永康交流道下，往台南市區方向約 1 公里即達本校。
 2. 國道 3(南二高)→新化系統轉接國道 8→台南系統轉接國道 1(中山高)往台南方向，於南下 318 公里處由永康交流道下，轉往台南市區方向約 1 公里即達本校。
 3. 國道 3(南二高)→關廟系統下→轉機場聯絡快速道路(86 號)西行→接中山高速公路往北上→永康交流道下往台南市區方向約 1 公里即達本校。

※ 南下車輛

4. 國道 1(中山高)南下 318 公里處由永康交流道下，右轉往台南市區方向約 1 公里即達本校。
5. 國道 3(南二高)→新化系統轉接國道 8→台南系統轉接國道 1(中山高)往台南方向，於南下 318 公里處由永康交流道下，右轉往台南市區方向約 1 公里即達本校。

二、路線規劃(紅線為替代道路)

<https://drive.google.com/file/d/0ByiaUyVEIx6oWFBYcUU1MmQ1bFk/view?usp=sharing>

壹拾參、行銷策略

一、設計理念 競爭的世代裡，因社會環境的壓迫，卻忘了我們真正需要的東西，放慢腳步去追尋自己的夢想以及照顧自己的健康，無論男女老少皆是如此，加上外在環境的影響，外食的機率大幅提升，營養不均比率不斷上升，運動率也跟著下降，舉辦這項路跑活動是為了提倡運動的重要，與提供熱愛運動者一個舒適的運動環境 及創造美好回憶的機會。

二、宣傳策略與實施方式

(一) 價格

價格訂定為 400 元整。我們結合了慢活的元素及用遊戲方式讓體驗者愛上慢跑，並且設計趣味娛樂方式增進彼此間的感情。

(二) 通路

1. 人力宣傳：跑班、運動場所、鬧區商場、各校校園。
2. 網路媒介：Facebook、路跑網站、社團、Youtube、信箱。
3. 手機軟體：Line。

(三) 促銷

優惠：揪團 10 人以上報名，即可享 9 折優惠。

壹拾肆、SWOT 分析

優勢 Strengths	劣勢 Weaknesses
● 路跑與娛樂結合 ● 健康型態，對象不拘 ● 舉辦經驗豐富 ● 臨場反應佳	● 資金薄弱、成本高 ● 週遭環境問題
機會 Opportunity	威脅 Threats
● 南臺灣第一屆充氣障礙路跑 ● 交通便利 ● 增加學校社團及科系曝光機會 ● 提升贊助企業對外良好形象 ● 提倡運動	● 同性質大型活動 ● 贈品雷同 ● 天氣因素 ● 停車位較少 ● 路跑路線在工業區

一、優勢 Strengths

此路跑活動為第三屆好朋友路跑盃，前面已有二屆學長姐打下基礎，並建立粉絲團及人氣。路跑結合娛樂性質，讓路跑不再是單純跑步而已。

二、劣勢 Weaknesses

- 由學生所舉辦，故資金薄弱需仰賴贊助單位及宣傳。
- 週遭環境衛生須維護。

三、機會 Opportunity

- 南臺灣第一屆充氣障礙路跑，提供健康與娛樂趣味，有別於以往傳統路跑風格。
- 學校附近交通便捷。
- 藉由活動讓學校社團及科系有更多曝光的機會
- 藉由活動讓大家了解運動的重要，並保持良好的運動習慣。

四、威脅 Threats

- 完跑禮雷同，所以注重完跑禮的消費者就會貨比三家，選擇自己喜歡的活動參加，因此需有更多的創意及構想。
- 學校提供的停車位有限
- 路線主要於學校週遭道路舉辦，且學校附近是工業區，因此安全措施必須更加謹慎安排。

壹拾伍、人力職務分配表與聯絡方式

職位	姓名	聯絡方式	簡介
總召	000	0000-000-000	關心組員工作進度、校稿
副總召	000	0000-000-000	文書(全)、美宣組、志工
副總召	000	0000-000-000	公關組、機動組、廠商
機動組長(主) 場佈(輔)	000	0000-000-000	場控/確認路線/時況/安全 /參賽者
總務、採購(主) 廠商(輔)	000	0000-000-000	收費/支出/毛利
美宣(主) 場佈、公關(輔)	000	0000-000-000	文案/宣傳相關/輔助
廠商(主) 總務、公關(輔)	000	0000-000-000	下單/下訂/比價
公關組長(主) 機動(輔)	000	0000-000-000	贊助/報告/接洽
公關(主) 文書、機動(輔)	000	0000-000-000	接洽/贊助/輔助
志工負責(主) 公關(輔)	000	0000-000-000	招募/配置/說明會
機動(主) 美宣、志工(輔)	000	0000-000-000	確認設備/時況/參賽者

壹拾陸、活動場地、器材道具表

一、活動場地圖

1. 路跑路線圖(紅色為替代路線)

<https://drive.google.com/file/d/0ByiaUyVEI6x6oWFBYcUU1MmQ1bFk/view?usp=sharing>

2. 路跑路線圖(第二校區路線，黑線為不參與障礙遊戲之路線)

<https://drive.google.com/file/d/0ByiaUyVEI6x6obWgxNFVqYVgtbUE/view?usp=sharing>

3. 大會場地(黑線箭頭為不參與障礙之路線)

<https://drive.google.com/file/d/0ByiaUyVEI6x6dVRwZFN6d3hrMnc/view?usp=sharing>

4. 會場遊戲明細：

關卡地點	遊戲名稱	使用器具	遊戲內容	工作人員
操場附近	紙牌屋	紙牌	每個人各持一張紙牌，以輪流以丟擊地面產生的氣壓讓對手紙牌翻面即可獲勝。紙牌屋。	志工 4 人
操場附近	童玩趣	小沙包*40 標靶*4 九宮格 紙板*2 慢速 壘球*20	體驗懷舊遊戲、感受復古風情。	志工 4 人
操場附近	卯足全力	足球*20 顆 三角錐*30 個	將角錐排成 S 型行進方向，闖關者以腳尖控制足球方向，抵達指定地點即可完成任務。	志工 4 人
操場附近	兩人三腳	棉布 軟墊或 瑜珈墊	進行兩人三腳，依照指示路線行走，即可完成任務。(途中不可超過活動範圍，出界重來。)	志工 4 人

二、器材道具表

	器材名稱	數量	租借單位	備註
1.	表演舞台	1	租賃	司令台
2.	歐棚	30	租賃	
3.	充氣拱門	2	租賃	起終點
4.	音響(黑金剛)	4	運休系辦 2、課指 2	
5.	活動看板	2	租賃	
6.	麥克風	5	運休系辦 2、課指 3	
7.	長桌子	20	課指組 15、學生會 5	
8.	小桌子	10	學生會	
9.	海報架	8	課指組	
10.	椅子	70	課指組	報到 40、歐棚 30
11.	鳴槍	2	體育室	
12.	大聲公	5	課指組	
13.	交通指揮棒	10	軍訓組	
14.	反光背心	20	軍訓組	
15.	大三角錐/三角錐上橫槓	300	台南市體育場	
16.	隨身 Mic	15	軍訓組、租賃	
17.	終點彩帶	1	同學提供	
18.	遮陽傘	9	課指組、體育室	
19.	攝錄影機/攝影架	2	課指組 2、自備 2	起終點各設置 1 台
20.	延長線	11	運休系辦 1、自備 10	
21.	哨子	200	自購	自行購買
22.	碼表	4	體育室	
23.	活動布條	2	同學提供	
24.	救護箱(簡易)	4	衛保組	
25.	班旗牌	60	體育室	
26.	足球	20	體育室	卯足全力
27.	班牌旗	40	體育室(課指組)	待詢
28.	水桶	10	勞作教育組	
29.	抹布	10	勞作教育組	
30.	軟墊/瑜珈墊	10	體育室/運休系辦	兩人三腳
31.	棉布(綁腳)	20	同學提供	兩人三腳
32.	垃圾桶/袋(捲)	20/5	勞作教育組	
33.	有線 Mic	2	課指組	
34.	自製紙牌	40		紙牌屋
35.	自製小沙包	40		童玩趣一組 10 個
36.	九宮格紙板	2		童玩趣
37.	慢速壘球/網球	40		童玩趣以網球為主
38.	自製桶子(沙包用)	24		童玩趣一組 6 個
39.	小三角錐	30		卯足全力一組 10 個

壹拾柒、活動進度表

一、行事曆

雲端工作日誌：<http://docs.cgoogle.com/spreadsheets/d>

壹拾捌、成本經費概算

一、人力成本

	項目	數量	單價	總價	備註
1.	體操教練	0	\$000/人	\$ 000	有氧老師
2.	志工	0	\$000/人	\$ 000	給予時數
3.	交通警察	依路況給予支援	\$000/人	\$ 000	
4.	音響設備	0	\$000/組	\$ 000	含耳麥/無線麥
5.	主持人	0	\$000/天	\$ 000	5 小時
6.	醫療人員	0	\$000/人	\$ 000	一台救護車/2 位護士
合計				\$29,000	

二、活動支出成本

	項目	數量	單價	總價	備註
1.	摸彩禮品	00	\$000/組	\$000	禮品、禮券
2.	充氣障礙物	00	\$000/組	\$000	含運/00 樣
3.	路障輪胎	00	\$000/組	\$000	含運/00 個
4.	哨子	00	\$000/個	\$000	
5.	活動指示/告示牌	00	\$000/張	\$000	
6.	活動印章	00	\$000/個	\$000	
7.	大會 T	00	\$000/件	\$000	跑者、志工及工作人員
8.	水壺	00	\$000/個	\$000	
9.	毛巾	00	\$000/件	\$000	
10.	束口袋	00	\$000/件	\$000	
11.	號碼布	00	\$000/張	\$000	
12.	杯水	00	\$000/箱	\$000	
13.	歐棚	00	\$000/架	\$000	含 00 塊圍布
14.	運動飲料	00	\$000/箱	\$000	
15.	宣傳單	00	\$000/張	\$000	
16.	報名表/簡章	00	\$000/份	\$000	
17.	完賽證書	00	\$000/張	\$000	
18.	志工證明	00	\$000/張	\$000	
19.	問卷調查表	00	\$000/份	\$000	

20.	操場、球場	00	\$000	\$000	
21.	伙食費	00	\$000/人	\$000	志工 210 位、工作人員 20 位
22.	油資	00	\$000/人	\$000	
23.	保險	00	\$000/天	\$000	全數參與者
24.	宣傳布條	00	\$000/條	\$000	
25.	志工加保	00	\$000/人	\$000	
26.	宣傳片	00	\$000	\$000	一天 3000，拍攝 3 天
27.	海報	00	\$000/張	\$000	
28.	雜費	00	\$000	\$000	文具用品、遊戲用具
			合計	\$000	
總成本:00（人力成本+活動支出）					
報名費用 00					
淨值:00					

壹拾玖、經費來源

- 報名費每人 400 元整，預估 3,000 人報名，預計最高收入\$1,200,000。
- 贊助商預計收入。

貳拾、預期效益

- 提供校內同學志工時數抵免機會。
- 增加學校曝光率、提升學校知名度。
- 學校與企業廠商接洽，增加該校競爭力及業界良好形象。

貳拾壹、風險評估

一、氣候因素

活動期間如遇大雨、颱風、集會遊行等不可抗拒之天災或人為因素，由大會以跑者安全之考量，有權決定是否取消、擇期舉行或縮短路跑路線，參賽跑者不得有異議。若活動時間有更改時，則會提前一天以簡訊通知各個參賽者，並於 FB 粉絲專頁、LINE 官方群組等公共軟體中同步公告。

二、傳染性疾病

傳染性疾病是不可預知的部分，常態性的感冒部分則會口頭提醒工作人員注意自身狀況，活動開始前會先向院方確認有無生病的孩童，並由同仁視情況讓孩童參與活動以確保其他人的權益，若是大眾性的傳染性疾病（例如：諾羅病毒）活動小組則會視該區域的狀況判定活動是否可以如期舉行。

三、交通因素

賽程安排 5 公里健康路跑，參賽者身心突然不適，每約 50-100 公尺駐點一位 志工人員，2.5 公里備有一處醫護站防範意外，同步亦有巡邏人員巡查確保參賽者及工作人員安全、降低傷害。

貳拾貳、附錄

一、充氣障礙物內容

項目名稱	圖片
彈跳人生	https://drive.google.com/file/d/0By_ybc9bGtJyT31RdWFMRXdUSXM/view?pli=1
陸上競賽	https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyS21fMU5TMHFVVGm
長途跋涉	https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyRXpxR1c1WnZveHc
左閃右閃	https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyLUN1WWRCWHQ2QXc https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyQjNTWW1kaWNQd1E
攀越高峰	https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyTUROVTVXNktOSGM https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJydkxneTYwLTBFS1U

二、大會場地位置圖及遊戲棚位置(內容)

https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyS3ZGaXZvdo3eWc

關卡地點	遊戲名稱	使用器具	遊戲內容	工作人員
操場附近	紙牌屋	紙牌	每個人各持一張紙牌，以輪流用手指彈射的方式，看誰的紙牌先疊在對方上面便可獲勝。	志工 4 人
操場附近	童玩趣	小沙包*40 標 靶*4 九宮格 紙板*2 慢速 壘球*20	體驗懷舊遊戲、感受復古風情。	志工 4 人
操場附近	卯足全力	足球*20 顆 三角錐*30 個	將角錐排成 S 型行進方向，闖關者以腳尖控制足球方向，抵達指定地點即可完成任务。	志工 4 人
操場附近	兩人三腳	棉布 軟墊或 瑜珈墊	進行兩人三腳，依照指示路線行走，即可完成任务。(途中不可超過活動範圍，出界重來。)	志工 4 人

三、路跑路線圖(紅線為替代道路)

<https://drive.google.com/file/d/0ByiaUyVEI6oWFBYcUU1MmQ1bFk/view?usp=sharing>

四、路跑路線圖(第二校區路線，黑線為不參與障礙遊戲之路線)

<https://drive.google.com/file/d/0ByiaUyVEI6oWgxFVqYVgtbUE/view?usp=sharing>