

嘉義縣朴子市 106 年全民運動會  
「幸福樸仔腳單車健走趣」活動計畫書

一、計畫目的：

透過健走及單車活動提倡全民運動，期能藉由健走及單車活動凝聚家庭共識，形成全民運動氛圍，並打造人人愛運動、處處能運動、時時可運動之「樂活城市-幸福朴子」形象，以提升市民體能及倡導正當休閒活動。

二、指導單位：嘉義縣政府

三、主辦單位：朴子市公所

四、協辦單位：朴子市民代表會、經濟部水利署第五河川局、衛生福利部朴子醫院、嘉義縣警察局、嘉義縣警察局朴子分局、嘉義縣消防局第一大隊朴子分隊、嘉義縣朴子市衛生所、台灣自來水股份有限公司第五區管理處朴子營運所、朴子市各級學校、朴子市各里辦公處及社區發展協會、大揚有線電視股份有限公司。

五、活動時間：106 年 10 月 28 日（星期六）7 時至 11 時 30 分。

六、活動地點：嘉義縣朴子市配天宮旁停車場。

七、參加對象：有興趣之民眾(15 歲以下須家長或老師陪同)

八、活動流程：

時間	活動內容	主持人	地點
07:00~07:30	參加民眾報到集合	報到組	配天宮停車場 報到處
07:30~07:40	市長及貴賓致詞	貴賓組 舞台組	配天宮停車場 舞台
07:40~07:50	有氧健康暖身操	舞蹈老師	配天宮停車場
08:00	鳴槍-單車、健走出發	市長及現場長官	配天宮停車場 入口處
08:00~10:00	幸福樸仔腳單車健走趣	參加鄉親	活動路線
09:00~11:30	園遊會	現場長官與 所有民眾	配天宮停車場
11:30	賦歸		

## 九、活動內容：

(一)活動項目：健走、單車、園遊會

(二)健走、單車項目：

### 1、活動路線：

- (1)健走：配天宮停車場→老人會館→朴子溪堤防道路→新吉庄→朴子溪防汛道路→老人會館→配天宮停車場。
- (2)單車：配天宮停車場→老人會館→朴子溪防汛道路→嘉 46 鄉道→朴子田園鐵馬道 →嘉 168 縣道→朴子市游泳池→朴子溪防汛道路→老人會館→配天宮停車場。

### 2、報名方式：

- (1)各團體及個人以預先報名方式參加為原則。
- (2)報名截止日：團體報名 10/18 (三) 前；個人報名 10/20(五)前
- (3)郵寄方式：嘉義縣朴子市光復路 34 號，  
朴子市公所 民政課 吳先生收
- (4) 傳真： 05-3703519(民政課)或 Email：[yuhah@mail.cyhg.gov.tw](mailto:yuhah@mail.cyhg.gov.tw)
- (5) 電話：05-3795102 分機 209
- (6)報名表單下載：朴子市公所網站  
<http://puzih.cyhg.gov.tw/index.aspx>

### 3、活動方式：

- (1)報到地點：朴子市配天宮旁停車場。
- (2)團體報名組當天請領隊至服務處簽到。
- (3)參與人員務必參加開幕式。
- (4)參加者請穿著輕便運動服裝及運動鞋。
- (5)出發前發給參加者礦泉水 1 瓶，於中點設檢錄蓋章於手上，回到終點時以手上印章發放每人園遊券 1 張及精美的紀念毛巾 1 條，發送完為止。
- (6)活動當日請各團體領隊隨時注意成員安全，有任何需要請告知主辦單位。
- (7)活動地點路線圖及分站點 (附件)

### (三) 園遊會：

- 1、預計邀請 6 個機關團體設攤宣導、並設置 10 個園遊會兌換攤位。
- 2、每位參加健走及單車人員，以手上有中點檢錄蓋章者，於終點發放園遊券 1 張，發送完為止。
- 3、各攤位以實際收到之兌換園遊券數額，向主辦單位兌換現金。

### (四)、安全維護：

- 1、道路交管：嘉義縣警察局朴子分局
- 2、急救措施：衛生福利部朴子醫院-救護車 1 台及救護員 1 名
- 3、現場救護：嘉義縣朴子市衛生所、嘉義縣消防局
- 4、後送醫院：嘉義長庚醫院、衛生福利部朴子醫院

十、獎勵辦法：凡參加健走、單車活動走完全程，並於中點檢錄蓋章者，至終點時即贈送園遊券 1 張及精美的紀念毛巾 1 條，發送完為止。

十一、活動保險：本活動全程投保公共意外責任險，參與人員如有需要加保其他相關保險，請自行投保。

十二、活動行銷宣傳：製作 A4 DM 宣傳單夾報、村里廣播、地方有線電視跑馬燈、資源回收車廣播。

十三、經費來源：本所 106 年度預算。

十四、預期效益：本市推動全民運動活動行之有年，藉由讓參與民眾認識朴子、闔家走出室內、迎向大自然，提升體能及健康，本次預計可吸引健走及單車愛好者千人參加。

十五、參加者騎乘自行車應注意事項：

1. 隨身攜帶身份證明、健保卡。個人必須的隨身用品請自行攜帶備用（醫藥用品、禦寒衣物、雨具、防曬用品、照相機、行動電話）。
2. 建議身穿具排汗快乾功能的合身服裝（不穿內底褲），腳著硬底材質的鞋子或騎車專用涼鞋並穿襪子（鞋帶必須固定以免捲入齒盤）；容易隨風飄動的長髮、圍巾、風雨衣等必須固定妥當。
3. 騎車前務必詳實檢查煞車狀況及輪胎氣壓，並將坐椅調整到適當的高度（太高會抽筋，過低易疲勞），也要適量備妥飲用水。
4. 騎車務必配戴安全帽（必須繫緊以免震歪或被風吹走），並遵守交通規則不闖紅燈、不搶黃燈，也嚴禁與汽車行人爭道，更不可彼此相互競速。
5. 騎車嚴禁集結、併排、避風跟車與相互推拉，一般公路前後必須保持 30 公尺（山區道路 150 公尺）以上；如需近距離照顧隊友，應讓弱者先行強者殿後，可避免事故發生。
6. 眼觀四面耳聽八方（請勿配戴耳機），提高警覺防範因他人疏失所引發的危機。
7. 善用變速器調整適當的踩踏轉速，勿重踩或空踏可避免肌肉創傷和減少疲勞（不論行進速度、地形起落或風向順逆，建議每分鐘踩踏圈數 60rpm~80rpm 為宜）。
8. 下坡時宜減速慢行，建議時速 30 公里以內或以個人平均速度的 2 倍為自我速限（例：個人平均速度 23.4 公里×2 倍＝個人容許極速 46.8 公里），遭遇狀況時才能從容應對。
9. 煞車必須兩手並用同時操作，避免只煞前輪或後輪，以防翻車或甩尾。
10. 下坡轉彎之前應減速慢行，過彎時必須特別注意平衡技巧，右轉時右腳在上，左轉時左腳在上可避免踏板碰觸路面，萬一失控滑倒也較易脫困減少傷害。

11. 視線開闊平坦安全的路況，可以使用休息把手減輕騎車負擔（請抬頭、挺胸、翹臀）；在市區、山區或交叉路口請保持正確姿勢控制把手，以免突發狀況措手不及衍生事故。
  12. 道路柏油路面邊緣的高低差異或行經鐵軌、水管、電線、樹枝...等路面障礙，請盡量使用前輪與障礙物垂直的角度跨越，以免方向失控滑倒。
  13. 風雨中騎車應慎選雨具，雨衣太大容易造成風阻（宜加束腰），太小則會影響運動的靈活度。
  14. 濕滑路面請勿行駛於標誌線上，以免造成煞車的摩擦力不足；路面損壞窟窿、不平積水、隧道滴水...等障礙請小心通過，勿突然轉彎蛇行以免遭後面車輛碰撞。
  15. 穿越隧道或陰雨天氣不宜配戴太陽墨鏡，以免降低視線的能見度。
  16. 轉彎處嚴禁臨時停車或隨意超車，欲超越前面其他隊友時，請口頭提醒「借過」，再加快速度由前車的左側超越，並繼續加速直行至安全距離後，才可靠回路邊行駛原來的車道；被超越者請依常速行進或減速禮讓，切勿競速搶道以免造成碰撞。
  17. 抵達集結地點時，請依工作人員指示順序停放自行車，並共同維護場地的整齊與清潔；再出發時應禮讓速度較快的隊員先行，以避免相互超車時可能發生的擦撞事故。
  18. 運動前暖身操可舒展筋骨避免運動傷害；運動後緩和操可促進循環與代謝有利於加速消除疲勞。運動中適度補充水分，宜採少量多次切忌暴飲，也勿過度飲用運動飲料，運動前後則可大量飲水幫助代謝循環。
  19. 車輛故障損壞無法立即修復或身體不適體力不支，請告知隨行人員(工作人員)，不要勉強騎車。
  20. 意外發生時請盡速通知隨行工作人員、志工、家屬及現場緊急醫療救護總指揮。
  21. 遇天候狀況惡劣或有非人力可抗拒的因素，主辦單位有權臨時變更行程或緊急終止活動，參加者必須遵從緊急應變措施的決定。除主辦單位依規定投保責任險之外，參加者可視情形自行加強投保意外險及醫療險。
- 十六、活動當日若逢風雨，由主辦單位以安全為考量，決定是否取消活動或擇期舉辦。參加人員請考量自我健康狀況，主辦單位或醫護人員有權視個人體能狀況，中止繼續參與活動，請勿隱瞞病情參加。貴重物品請自行保管，若有遺失，主辦單位概不負責。
- 十七、本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈之。