

# 2015 好朋友路跑盃企劃案



總召：李姿葦

副總召：王翊臻、黃翊綺

組員：鄭夙涵、盧昱吟

李瑩姿、林俞名

陳堉培、林士勳

梁育齊、李玉萍

指導老師：林政勳主任

# 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 104 年 12 月 12 日星期六。

## 捌、活動時間

早上 06:00 至早上 10:00。

## 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.becclass.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	0800-aaa-789	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 06-aaa7-979	有氧老師
3.	蔡氏體育用品社	台南市中西區民權路一段 272 號 06-aaa-5757	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 06-aaa-9423	洽談中
5.	台南健身工房	06-aaa-7446	洽談中
6.	台灣產物保險股份有限公司	陳aaa / 0903-aaaaaa	活動保險
7.	樹谷活力館	李aa 0980-aaaaaa/06-aaaaaa0#9	場佈道具 會籍優惠 課程優惠
8.	力邁斯	楊aa 0777615092 高雄市前鎮區保泰路 355 號 2 樓	健美表演
9.	MAN-Q		洽談中
10.	喬山科技		體驗車

## 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。

### (四) 高速公路：

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/0BviaUyVEIx6oWFBycUU1MmQ1bFk/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
<ul style="list-style-type: none"><li>● 路跑與娛樂結合</li><li>● 健康型態，對象不拘</li><li>● 舉辦經驗豐富</li><li>● 臨場反應佳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 資金薄弱、成本高</li><li>● 週遭環境問題</li></ul>
機會 Opportunity	威脅 Threats
<ul style="list-style-type: none"><li>● 南臺灣第一屆充氣障礙路跑</li><li>● 交通便利</li><li>● 增加學校社團及科系曝光機會</li><li>● 提升贊助企業對外良好形象</li><li>● 提倡運動</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 同性質大型活動</li><li>● 贈品雷同</li><li>● 天氣因素</li><li>● 停車位較少</li><li>● 路跑路線在工業區</li></ul>

### 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	李aa	0987-aaa-520	關心組員工作進度、校稿
副總召	黃aa	0988-aaa-830	文書(全)、美宣組、志工
副總召	王aa	0917-aaa-930	公關組、機動組、廠商
機動組長(主) 場佈(輔)	林aa	0982-aaa-225	場控/確認路線/時況/安全 /參賽者
總務、採購(主) 廠商(輔)	李aa	0986-aaa-270	收費/支出/毛利
美宣(主) 場佈、公關(輔)	林aa	0981-aaa-277	文案/宣傳相關/輔助
廠商(主) 總務、公關(輔)	盧aa	0905-aaa-313	下單/下訂/比價
公關組長(主) 機動(輔)	梁aa	0985-aaa-610	贊助/報告/接洽
公關(主) 文書、機動(輔)	陳aa	0976-aaa-589	接洽/贊助/輔助
志工負責(主) 公關(輔)	鄭aa	0934-aaa-084	招募/配置/說明會
機動(主) 美宣、志工(輔)	李aa	0975-aaa-293	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/0ByiaUyVEIx6oWFBYcUU1MmQ1bFk/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/0ByiaUyVEIx6obWgxNFVqYVgtbUE/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/0ByiaUyVEIx6odVRwZFN6d3hrMnc/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		司令台
2.	歐棚	30	租賃	
3.	充氣拱門	2		起終點
4.	音響(黑金剛)	4	運休系辦 2、課指 2	
5.	活動看板	2		
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：

<https://docs.google.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	2	\$2,000/人	\$4,000	有氧老師
2.	志工	210	\$0/人	\$0	給予時數
3.	交通警察	依路況給予支援	\$0/人	\$0	
4.	音響設備	1	\$15,000/組	\$15,000	含耳麥/無線麥
5.	主持人	1	6,000/天	6,000	5小時
6.	醫療人員	2	\$2,000/人	\$4,000	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	1	\$6,000/組	\$6,000	禮品、禮券
2.	充氣障礙物	1	\$100,000/組	\$100,000	含運/60樣
3.	路障輪胎	1	\$6,000/組	\$6,000	含運/60個
4.	哨子	200	\$10/個	\$2,000	
5.	活動指示/告示牌	250	\$1/張	\$250	
6.	活動印章	3	\$250/個	\$750	
7.	大會T	3,230	\$100/件	\$323,000	跑者、志工及工作人員
8.	水壺	3,000	\$20/個	\$60,000	
9.	毛巾	3,000	\$70/件	\$210,000	
10.	束口袋	3,000	\$38/件	\$114,000	
11.	號碼布	3,000	\$12/張	\$36,000	
12.	杯水	30	\$90/箱	\$2,700	
13.	歐棚	30	\$650/架	\$19,500	含10塊圍布
14.	運動飲料	125	\$150/箱	\$18,750	
15.	宣傳單	5,000	\$1/張	\$5,000	
16.	報名表/簡章	3,500	\$7/份	\$24,500	
17.	完賽證書	3,000	\$10/張	\$30,000	
18.	志工證明	210	\$10/張	\$2,100	
19.	問卷調查表	300	\$1/份	\$300	

20.	操場、球場	1	\$10,000	\$10,000	
21.	伙食費	230	\$120/人	\$28,800	志工 210 位、工作人員 20 位
22.	油資	210	\$50/人	\$10,500	
23.	保險	1	\$20,000/天	\$20,000	全數參與者
24.	宣傳布條	3	\$450/條	\$1,350	
25.	志工加保	210	\$35/人	\$7,350	
26.	宣傳片	1	\$12,000	\$12,000	一天 3000，拍攝 3 天
27.	海報	150	\$100/張	\$15,000	
28.	雜費	N	\$6,000	\$6,000	文具用品、遊戲用具
合計				\$1,071,850	
總成本:29,000+1,071,850=1,100,850(人力成本+活動支出)					
報名費用(400*3,000)=1,200,000					
淨值:1,200,000-1,136,700=99,150 元整					

### 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	<a href="https://drive.google.com/file/d/0By_ybc9bGtJyT31RdWFMRXdUSXM/view?pli=1">https://drive.google.com/file/d/0By_ybc9bGtJyT31RdWFMRXdUSXM/view?pli=1</a>
陸上競賽	<a href="https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyS21fMU5TMHFVGM">https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyS21fMU5TMHFVGM</a>
長途跋涉	<a href="https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyRXpxR1c1WnZveHc">https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyRXpxR1c1WnZveHc</a>
左閃右閃	<a href="https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyLUN1WWRCWHQ2QXc">https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyLUN1WWRCWHQ2QXc</a> <a href="https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyQjNTWW1kaWNQd1E">https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyQjNTWW1kaWNQd1E</a>
攀越高峰	<a href="https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyTUROVTVXNktOSGM">https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyTUROVTVXNktOSGM</a> <a href="https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJydkxneTYwLTBFS1U">https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJydkxneTYwLTBFS1U</a>

### 二、大會場地位置圖及遊戲棚位置(內容)

[https://drive.google.com/open?id=0By\\_ybc9bGtJyS3ZGaXZvno3eWc](https://drive.google.com/open?id=0By_ybc9bGtJyS3ZGaXZvno3eWc)

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/0ByiaUyVEI6obWgxNFVqYVgtbUE/view?usp=sharing>