

金門縣立體育場辦理運動 i 臺灣 2.0 「國民體育日全民健行」實施計畫

- 一、目的：依據國民體育法第 3 條於國民體育日規劃辦理多元體育活動，強化宣導運動觀念，以提升民眾運動參與意識及運動知能，藉以激發國人體育風氣，並落實國民體育法修正文之意旨。健走是普遍適合大眾的有氧運動，具有增進心肺功能、控制血糖、血脂及鍛鍊下肢的主要肌群等好處，藉此活動建立民眾生活的運動習慣。
- 二、主辦單位：金門縣政府。
- 三、指導單位：教育部體育署。
- 四、承辦單位：金門縣立體育場。
- 五、活動時間：113 年 9 月 7 日(星期六) 上午 7 點半至 12 點
- 六、活動地點：金門縣中山紀念林(森林步道)。
- 七、辦理方式：自由參加，由中山紀念林正門及後門進入，繞行園區森木步道集蓋戳章後至園區表演舞台處兌換紀念品。
- 八、活動流程：
 - AM 07:30 開始進入園區，兌換卷在中山林伯玉路口、乳山遊客中心兩處發放，每人一張。
 - AM 09:30 兌換卷發送截止(數量有限，發完提早截止)。
 - AM 07:30 ~ 11:30，園區內集章處蓋章，兌換紀念品。
 - AM 11:30 紀念品兌換截止。
 - AM 12:00 ~ 賦歸(場地撤收)
- 九、參與對象：金門縣民眾約 1,500 人。
- 十、活動聯絡人：陳英強、董晉研 聯絡電話：082-372361。
- 十一、注意事項：
 - (一)參加人員請衡量自我身體狀況，患有心血管疾病、氣喘等，請先詢問過醫師是否適合參加，為預防運動傷害，請著舒適、彈性佳之運動服裝並自備毛巾。
 - (二)活動中請遵守工作人員指揮引導，參加人數眾多請多注意自身及家人安全，以期活動順利圓滿，主辦單位將投保公共意外責任險。
 - (三)本活動如遇重大天然災害或不可抗拒因素，得由主辦單位決定停止活動或延期辦理。
 - (四)本計畫如有未盡事宜者，將另行公告。