

台北市長跑協會

第十二屆第四次理（監）事聯席會議紀錄

一、時間：110 年 5 月 15 日(六) 上午 9 點 00 分

二、地點：Google Meet 線上會議

三、出席人員姓名：

理事長：王冠翔

理事：朱琴珍、張經緯、陳文斌、楊凱閔、黃建源、朱家慧、
鐘少佑、徐育霖

監事：康俊傑、林美玲、李鎔翰

總幹事：林明哲

四、請假人員姓名：無

五、列席人員：國際組 李建明組長

六、主席：王冠翔 理事長

七、討論事項：

理事長前言：4/17 會議摘要回顧

各組組務報告以及所需支援與協助：

1. 活動組：

慧：目前有設置北大活動組行事曆

<https://calendar.google.com/calendar/u/0?cid=OXVndTYxMmVoMnBwYm9za2QwcWtvOXMyCwtAZ3JvdXAuY2FsZW5kYXl1Z29vZ2x1LmNvbQ>

及活動訓練組表單

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KqQrTQud0M9BRU9oB6TGLXWOYPJ17i8oQA0vToJT16zM/edit?usp=sharing>

目前有編輯權限的有我、建源組長、阿閔及少佑訓練組組長，有需要開放編輯權限的幹部可以私訊我您的 Google 帳號。

報告針對會內賽規劃如下，**時間**：2021.06.19 (六) 早上

6:10 報到集合 6:30 做操 6:45 拍照 6:50 起跑

原本的交誼廳由於市府公有場地至 6 月 8 日前暫定不開放，還有避免室內群聚，

集合地點訂為北投焚化爐景觀台對面，洲美橋下的開放空間。**路線**：規劃從集合地點沿自行車車道至復興橋來回 10K，視志工人力或報名需求看是否增設

2.5K 折返點提供 5K 距離選項。**報名時間**：因應政府公告可能等 6 月 8 日後再開啟起報名系統，預計 6 月 9 日(三)至 6 月 13 日(日)方便我們訂餐，屆時會建

Google 表單報名同時請各組長協助彙整名單。**報名資格**：1、北大會員 2、北大會員眷屬 3、北大之友。**志工**：共需約 20 人，**物資**包含水、水果、摩斯漢堡及喜鹿豆漿，一百人參加**預算共 10000 元**。如果因為疫情的關係屆時仍不能群聚，

備案是線上跑，在一段時間內各自跑完 10K 將路線圖&時間上傳北大官方 FB，

可以得到完賽禮(交由各組組長發送?) 或者改為讓北大會友上傳自己的跑步路線來舉辦票選活動，但前提是網站要在這時間前設立好。活動組這邊需要跟各位討論的是：

(1) **是否要提供跑步完賽禮物**，要送什麼，預算有多少? 還是要送庫存品?

(2) 當天是否要有**拍賣庫存品**的擺攤?

- 黃：補充說明會內賽這天志工由烏龜組來支援即可，另外早餐的訂購只要在活動前兩天再確認就好。
- 張：建議仍可先公告活動日期及規劃，6月9日後再開報名。
- 楊：建議志工應增設攝影組。
- 王：各位理監事都同意會內賽跑完提供完賽禮物，建議等接下來裝備組報告清點庫存數量再來決定是否贈送庫存品。
- 陳：當天希望可以有拍賣庫存品的擺攤，但需要人手支援。
- 楊：參加對象是否要邀請友團？
- 王：目前等待疫情狀況明朗確定舉辦再討論。
- 慧：另外針對7月31北大講堂及北大之夜，目前也是因為疫情無法確定能否舉辦，還有想請各位提議舉辦地點。
- 李：推薦台師大綜合大樓有演講場地也有中式餐廳。

2. 裝備組：

陳：目前成員陳文斌、邱鵬南、鐘少佑，支援：王冠翔、張經緯、林明哲，成員招募中：歡迎加入！

工作進度報告：

- (1) 已於4月24日去許前會長家盤點物資並搬回，於4月25日公布庫存（如Excel檔所示，但衣褲包包款式數量尺寸不全。）
- (2) 新會員入會物資：背包、帽子*2、背心*2、捷利體育卡。
建議發：庫存腰包，庫存襪子增加新入會員的好感！
背包庫存：舊款*6，新款(運動筆記版)*7，共13個。
方案一：入會就發不分新舊，發完再重新製作。
方案二：只發舊款，新款拿出來拍賣。
背心庫存：舊款(白)男*161、女*28，新款男(藍+紅)*69、女*28。
方案一：入會就發不分新舊，目前應該夠發。
方案二：只發舊款(白色)可能因為尺寸缺貨，要再重新製作。
新款拿出來拍賣。(只發白色，size齊全的先發)
- (3) 拍賣計畫：
預計6/19北大會內賽時舉辦庫存拍賣會，所有參加的人都有可以購買。
拍賣品項有哪些？北大舊短褲、舊藍短袖T恤、背包？、新短袖T恤(男女同款藍、紅、紫)、新男女背心?(藍、紅色)、BROOKS男女短褲
需要協助人員：賣貨、收錢、記帳...等人支援。
- (4) 除了捷利體育卡外，是否洽談更多其他北大專屬優惠？
捷利體育卡--感謝鐘少佑，提供彩色印表機和護貝機製作新入會的會員卡！但應該由北大這邊自己買護貝的塑膠膜。
- (5) 目前Asia Yo是同意跟北大合作提供會員專屬優惠
李：以往新會員送的入會物資有點類似福袋的意義，應該不用分新舊讓會員選擇。
朱：希望製作背包要有北大的Logo，建議福袋裡的品項不拍賣。
王：理監事多數同意背包入會先發舊款，發完等待先背包製作好再補發給沒拿到的新會員，新款(運動筆記版)則拿出來拍賣。
背心也是只發舊款(白色)，因為size比較齊全先發，新的紅藍背心用

拍賣的。

哲：建議拍賣價格由Bingo決定，盡量給會員優惠的感覺把庫存清空。

3. 員務組：

張：

(1)會員資料統計現狀：目前填答人數只有164人，與北大107年登記人數有很大落差，代表還有很多會員沒有填寫。

黃：缺漏的地方是要由各組組長完成嗎？

可是很多會員我也連絡不到

張：各組組長可以幫忙補上已知的資料。

王：建立會員資料主要是希望有系統、制度、傳承，希望盡量完整的會員名單方便之後聯繫，還有能夠運用各會員的不同專長。

牽扯到個資的問題，希望只由員務組兩位組長掌握這些資料。

黃：代填的資料統一在公司欄位打V或註記已往生。

(2)新會員申請：目前北大之友有意願加入北大的人數有16人。

確認新進會員可得物資、需要後補物資，前面裝備組已討論。

招收新會員目前是設計需要：1、入會申請書。2、入會推薦信。3、組長面談表。確認開放招收新會員時間，上次討論是本會議討論後可立即招收，但現在碰到疫情嚴峻，要討論是否延後。

王：還是希望可以開始讓新會員加入，組長面談的部分可以改為網路面談或想其他方式進行。

(3) 北大網站建置規劃方向：

1、認識北大(將認識本會資料載入/更新)

2、北大會務運作

- 1. 理監事簡介
- 2. 年度活動
- 3. 活動剪影

3、家族成員及運作

- 1. 各組近況
- 2. 特殊的團練活動及分享會
- 3. 新人介紹

四、賽事報你知

- 1、團報賽事推薦
- 2、賽前準備訓練
- 3、特殊賽事

五、心情分享

- 1. 初馬(賽)心得
- 2. 難忘的賽事
- 3. 跑步秘徑、新書

王：請問目前網頁付費的人是誰？

張：是雄哥。

李：如果要改版網址是否會更改？

哲：在手機社群網使用的年代，網頁的內容是否還有需求？

王：網站傾向是資料查詢用途的，建議還是要做，網站外觀簡單拉皮就好，應該不需要更改到原本的網址。

希望能多拉入一般會員進入幫忙，活用會員們的專業，讓網站內容給人感覺欣欣向榮動起來。臉書粉絲團目前到底有幾個，

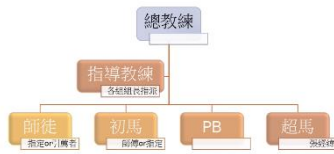
希望能統整，請經緯詢問家慶是否能繼續擔任管理員。

4. 訓練組：

楊：因為每個會員有不同的訓練目的(師徒制、完成初馬、破PB、超馬、健康跑)訓練組有以下規劃：

- (1) 編組模式構想：一位總教練(有找彭啟泰教練他願意，但不想要總教練這頭銜)，希望各組可以有由組長指派的種子教練，針對不同目的性來指導。

編組模式構想



師徒制&健康跑&初馬



- 作法
- ◎紀錄跑步初期體重/體脂
 - ◎師傅帶領慢跑或叮嚀每週跑量
 - ◎培養跑前暖身及跑後伸展收操習慣
 - ◎跑量逐步增加後，醫師初學者不可過量或超負荷訓練避免受傷
 - ◎亦師亦友，適度關懷初學者需求及困難排解
 - ◎逐步帶領初學者完成初馬或目標

突破PB



- 作法
- ◎生活飲食避免過多澱粉，重視蛋白質攝取及肌力訓練
 - ◎GPS表或心律帶學習熟悉操作及數據分析
 - ◎個人優勢分析及目標賽事選擇
 - ◎課表執行及每週跑量監控，訓練重心:平日速度及配速訓練+賽日長距離降速，控速配速養成
 - ◎主課表執行前，養成跑前暖身及跑後收操習慣，減少受傷機會
 - ◎比賽前測試新裝備及補給品，避免比賽當日分心或驚訝
 - ◎比賽前因應天氣及賽道分析及補給策略擬定

超馬訓練



- 作法
- ◎超馬距離以上脂肪燃燒倍增，重視營養攝取及肌力訓練
 - ◎每月跑量堆積累積，訓練過程避免超速減少受傷機會
 - ◎個人優勢分析及目標賽事選擇
 - ◎每週跑量監控，訓練重心:賽日長距離及高度爬升適應
 - ◎練習地點選擇模擬賽道坡度及距離練習
 - ◎比賽前裝備及補給品測試，避免比賽當日適應不良或驚訝
 - ◎比賽前因應天氣及賽道分析及補給策略擬定
 - ◎養成跑後收操習慣，減少受傷機會

日常訓練

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
• 休跑 • 肌力訓練	• 速度訓練 • 間歇跑 • 變速跑	• 休跑 • 輕鬆跑	• 配速跑 • 節奏跑	• 休跑 • 輕鬆跑	• 各組團練	• 長距離 (18-33K) • 山徑跑 • 短越野
自訓	台北田徑場 • 湖大 • 中央 • 中央北	大安森林公園 • 中正紀念堂	台北田徑場 • 湖大 • 中央 • 中央北	大安森林公園 • 中正紀念堂	各組自定	自行長距離 • 大佳河濱 • 陽明山(南陽和陽北兩端) • 陽明山 • 陽明山 • 陽明山 • 陽明山

- (2) 推薦目標賽事，前一到兩週會開團練

	<p>長榮航空-半程馬拉松</p> <ul style="list-style-type: none"> • 日期:10/24 • 配合仿台北馬，渣打馬路線，以正式賽事規格期中檢視訓練成效
	<p>臺北馬拉松</p> <ul style="list-style-type: none"> • 日期:每年12月第三週 • WA認證賽事,路線設計較易破PB,唯天氣溫度較不穩定
	<p>渣打臺北馬拉松</p> <ul style="list-style-type: none"> • 日期:每年1月份第三週 • AIMS認證賽事,天氣較穩定溫度低,路線設計較易破PB
	<p>萬金石馬拉松</p> <ul style="list-style-type: none"> • 日期:每年3月份 (2021延賽11/21) • WA認證賽事,路線及補給中規中矩,唯天氣溫度較不穩定(最後一場補考機會)

- (3) 動態熱身&收操
(4) 配速員輔助
(5) 賽前策略分享

5. 財務組：

- (1) 入會費、物資採購與活動辦理預算試編列

110 111														
		110/4	110/5	110/6	110/7	110/8	110/9	110/10	110/11	110/12	111/01	111/02	111/03	00
	2,907,337	0	0	5,000	45,000	-215,000	5,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	5,000	2,852,337
1. 1.5														
2. 100 185 50														
3. 100 100 300														

- (2)會員、社員繳交的年費、入會費等性質的款項，並不屬於捐贈性質，不得作為綜合所得稅列舉扣除額。
- (3)經社會局確認可收受捐款，開立正確收據註明收受捐款的**目的、專款專用、造冊登錄**，收據的繕寫與保管，建議全會收入收據均由財務組統一處理，目前收據存放於會計師處。
- (4)續確認國稅作業，過往申報應有中斷，目前無過往申報資料可稽，會長交接相關文件證書應存會備查。

八、臨時動議：

王：下午四點後改成三級，請大家小心安全。

楊：室內室外活動有新的規定，建議列入會議記錄再各組公告。

九、會議結論：

王：目前預計開始可以先招收會員，待疫情過後再補完成後續物資。謝謝各位參與，下次會議室6月12日暫定於國際組團練。

十、散會

紀錄：朱家慧