

109 年運動 i 臺灣計畫專案申辦作業原則

壹、依據：體育運動政策白皮書暨「運動 i 臺灣」105 至 110 年全民運動推展中程計畫辦理。

貳、願景：本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。

參、執行期程及申請期限：

一、年度性專案(推動體育運動志願服務工作、巡迴運動指導團及運動熱區)：

(一)執行期程：自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 10 日止。

(二)申請期限：自即日起至 108 年 11 月 8 日(星期五)止。

(三)線上申辦系統填報期限：108 年 10 月 14 日起至 108 年 11 月 8 日(星期五)止。

二、一般性專案：

(一)執行期程：自 109 年 3 月 1 日起至 109 年 11 月 30 日止。

(二)申請期限：自即日起至 108 年 12 月 23 日(星期一)止。

(三)線上申辦系統填報期限：108 年 11 月 11 日起至 108 年 12 月 23 日(星期一)。

※備註：各縣市政府收件期限請評估初核作業需求後另行訂定。

肆、補助原則：

一、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第一級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 15%。

二、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第二級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 13%。

三、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第三級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 12%。

四、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第四級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 11%。

五、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第五級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 10%。

六、本計畫補助款應專款專用，各項經費不得挪用。

伍、推動策略：本專案推動策略為「全民參與」、「通路結合」及「專案串聯」，期落實全民運動計畫執行之公開性、擴散性及效益性，藉以達成計畫推動願景(詳見附錄中程計畫)。

陸、申請方式：各縣市政府依本計畫推動策略與願景輔導各執行單位研擬計畫，於期限內確實完備初核作業後，填妥各縣市政府申請表件，依行政

程序備文檢送申請總表紙本報教育部體育署(以下簡稱本署)審核。

一、各專案活動經費申請總表如附件 1(由線上系統產出)、申請計畫書如附件 2，另請依各專案執行項目檢附相關申請表件，本(109)年度各項計畫採線上填報方式申辦。

(一)申辦流程及注意事項如下連

結：<https://fileshare.sa.gov.tw/Manual/PMG-PlanMgrOM.pdf>

(二)申辦作業原則及相關作業說明如下連結：<https://www.sa.gov.tw>(首頁【公告消息】－>【電子公告欄】)

※有關線上申辦作業問題請洽所屬縣市政府申辦窗口或 i 運動資訊平台客服(02-2784-1065)。

二、縣市政府完成初核作業後，須排列專案計畫辦理之優先順序，並依序填列各專案活動經費申請總表。

三、請確實填列各專案相關表件，未填完整者本署得不予補助經費；另活動時間、地點為必填項目，未填列者不予補助。

※長期程(逾 4 個月以上)專案涉及提供申請或洽談合作規劃，未能填列明確時間、地點者，請預先填列專案辦理期程，並務請於各項活動確認時，上網填報活動資訊。

柒、經費撥付：

一、各縣市政府須 完成 108 年運動 i 臺灣計畫核結程序，上網填報縣市輔導作業運用計畫(附件 3)，並檢送納入預算證明(已成立附屬單位預算，並提供相關證明文件者，得免附之，以併入決算方式辦理)、至署，始可辦理 109 年經費撥付。

二、各縣市政府辦理本計畫相關專案經費採 1 次撥款，於本署核定一般性專案經費後，檢據送本署以憑撥付補助經費(含年度性專案經費)。

三、各項計畫需依本署審查意見補正(或修正)始獲補助經費，上開作業除審查意見敘明須送署核備(審核)外，請縣市政府本權責自行核處，並副知本署；補正(或修正)計畫免於縣市請撥年度計畫經費時提送。

四、為利業務之推動，建議各縣市政府得針對長期程專案(如：巡迴運動指導團)、單一單位或活動補助經費較高者(如：縣市體育會、地方特色、運動熱區、巡迴運動指導團、社區聯誼賽等)協議經費撥付或核結作法。

捌、經費核結：

一、本案應於 109 年 12 月 20 日前由各縣市政府統一彙整檢附下列資料送本署辦理核結結案：

(一)收支結算表(如附件 4)、活動總表、人(次)數調查表(請至活動管理系統匯出)，如未於時限內辦理核結程序完結者，將列入後續年度經費補助依據。

(二)成果報告請各執行單位上網填報，本署將採線上查閱方式審查，各縣市核結時免送紙本資料至署(格式如附件 5 及 6)。

二、本案核結原則及基準請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」及本署基金相關作業要點規定辦理，為使經費得以有效運用於全民運動推展，相關核結規定如後附經費編列基準表(超過基準部分得自籌辦理)；各縣市政府如針對核結項目或基準有更嚴謹規範者，務請於縣市申辦說明會中向各執行單位說明。另非屬前述基準表補助項目部分，得自籌辦理。

三、為有效運用體育運動預算，各縣市政府如配合於本署指定期限(預定 109 年 7 月 31 日)前繳回各項專案剩餘款(如個案核結後補助款尚有結餘；個案核定補助後取消辦理)，其經費或場次執行率免納入績效轉換計算；本作業請縣市統籌提報繳回，並請提供繳回經費明細表供參(請參考經費申請總表格式提供)，以利行政作業。

四、為了解本計畫辦理情形，本署得委由專責單位針對各縣市政府辦理實地訪視，屆時請配合辦理。

玖、本署得邀集專家學者或相關機關代表，召開專案會議審查，並視申辦情況邀請申請單位派員報告或列席說明。另針對地方特色運動計畫部分，將採簡報經費審查方式辦理，預計辦理期間為 108 年 12 月 23 日(星期一)，惠請申辦縣市預留時間與會簡報。

壹拾、注意事項：

一、輔導機制

(一)各縣市政府應自行遴聘學者專家進行轄區各活動訪視作業(訪視表格範本由本署提供)：

1.本年度訪視作業請依「109 年度運動 i 臺灣-中央、地方分層訪視作業原則」規定辦理，委員紀錄填報、縣市總表匯出等作業均採線上辦理，並請於每月 25 日前檢送前一月份訪視總表至體育署(辦理年度性專案縣市：第一次檢送日期為 2 月 25 日；未辦理年度性專案縣市：第一次檢送日期為 4 月 25 日)，以作為後續業務推動執行之參考；若前一月份未辦理訪視者，並請來函敘明未進行訪視原因。

2.各縣市政府計畫執行期間應主動通知中央、地方訪視委員相關資訊，俾利執行訪視、考核及評估工作。

3.縣市委員聘任原則如下：

(1)「合宜性原則」：參考最低訪視次數規範，遴聘合宜數量訪視委員。

(2)「專業性原則」：委員資格建議以大專校院或具備實務推動

經驗之學者或專家為主。

- (3)「迴避性原則」：建議上開人員服務機關(構)如獲補助推動縣(市)內計畫或涉應利益迴避(如實際參與規劃、授課等)情事者，應避免聘任或訪視相關專案。

4.其餘規定請參閱運動知識擴增專案(一)縣市輔導作業內容。

- (二)各縣市政府應於 109 年 11 月 13 日(星期五)前，針對所轄輔導之執行單位進行實地查核輔導作業(如：活動辦理情形、業務辦理情形、財產保管狀況或專案執行進度等；非活動訪視)，查核報告並請於 109 年 11 月 27 日(星期五)前送本署備查，相關查核結果，請作為隔年度經費審查或輔導之參據，其查核次數規定如下：

- 1.計畫總補助經費額度未達 1,500 萬元之縣市：應實地查核至少 1 個單位。
- 2.計畫總補助經費額度達 1,500 萬元未達 3,000 萬元以上之縣市：應實地查核至少 2 個單位。
- 3.計畫總補助經費額度達 3,000 萬元以上之縣市：應實地查核至少 3 個單位。

- (三)本署聘請專家學者為「運動 i 臺灣」計畫中央訪視委員，輔導各縣市政府落實本計畫之工作重點，協助提供各縣市政府執行策略與問題處理諮詢建議。

二、活動宣導

- (一)各辦理單位應強化活動行銷，藉由各種媒體網路廣為宣導，使用之 SLOGAN、旗幟及宣導布條等，以 105 年及 107 年本署統一製發分送各單位再利用為主，並請妥善保管，不足部分由各單位依規定格式自行製作。活動現場布置應依活動性質明顯標示「教育部體育署」、「運動 i 臺灣計畫」、「國民體育日」等文字。旗幟及活動布條等宣傳物品，宜針對活動地點、入口及周邊明顯位置適當布置，以強化活動之行銷與宣傳。
- (二)各承辦單位應落實活動資訊更新作業，相關內容(含時間、地點等)如有變更，請即時辦理修正及網路資訊更新作業，以利民眾參與或前往觀賞；並請依行政程序報所屬縣市同意。
- (三)小型活動(100 人以下)建議插 2 至 6 面旗幟，中型活動(100-499 人)建議插 8 至 12 面旗幟，大型活動(500 人以上)建議插 16 面旗幟，並結合整體行銷。
- (四)109 年各項活動資訊將於核定後於 i 運動資訊平台露出，相關資訊如有變更，各縣市及執行單位須指派專人於平台辦理調整作業。

三、各縣市政府績效評估指標：包括行政規劃、行政成效及執行策略推動等項。

四、整體計畫預期效益

(一)達成一縣市一地方特色運動(或運動熱區)的目標；提升民眾對縣市之認同感。

(二)維持國人運動資訊接受率逾 5 成。

(三)輔導縣市形塑在地運動風潮；全臺辦理多元體育活動數每年逾 2,200 項次；提供民眾國民體適能諮詢、運動體驗及運動指導服務機會數逾 205 萬人次。

(四)輔導縣市建立運動指導團隊，傳播民眾正確運動知識。

(五)輔導縣市政府全民運動推展機制制度化，提升政策推展自主性。

五、期程任務

辦理(申請)期程	工作注意要項	備註
109 年 1 月 1 日至 109 年 12 月 10 日 (申請期限至 108 年 11 月 8 日止)	1.於相關網站公告申辦計畫內容與並函文通知相關執行單位。 2.確實辦理各單位所提計畫初核作業。 3.提交年度性專案申請總表(年度性專案：包括推動體育運動志願服務工作、巡迴運動指導團及運動熱區)。	年度性專案申辦期限；各縣市政府收件期限請評估初核作業需求後另行訂定。
109 年 3 月 1 日至 109 年 11 月 30 日(申請期限至 108 年 12 月 23 日止)	1.於相關網站公告申辦計畫內容與並函文通知相關執行單位。 2.確實辦理各單位所提計畫初核作業。 3.提交一般性專案申請總表。	一般性專案申辦期限；各縣市政府收件期限請評估初核作業需求後另行訂定。
108 年 12 月 23 日	簡報經費審查作業：請申辦地方特色運動之縣市預留時間與會簡報	會議通知另行發送
109 年 1 月 1 日至 12 月 10 日	1.活動辦理與行銷宣傳及文宣品製作。 2.執行各項活動計畫。 3.確認「i運動資訊平台」各項活動資訊之正確性，俾利民眾參與。 4.活動執行過程，如有活動內容變更或調整計畫後損及執行效益者，建議於活動辦理 2 週前送本署核辦；如涉活動名稱、地點、時間、概算調整或微調計畫內容未損及執行效益者，變更作業以線上系統辦理為原則(含申請及准駁)，並請縣市本權責核處，免送署核備或副知本署。 5.辦理計畫縣市輔導作業。	1.辦理本計畫相關專案活動。 2.計畫執行期間應召開期初規劃會議、期中規劃會議及期末檢討會議等 3 次會議。 3.期初規劃會議請於 109 年 3 月 25 日前召開。 4.期中規劃會議請於 109 年 7 月 25 日前召開；期末檢討會議請於 109 年 11 月 25 日前召開。
109 年 11 至 12 月	年度計畫期末聯席會議	
109 年 12 月 20 日前	送交核結資料	核結作業得提前辦理；執行單位應遵守縣市所定核結期限。

壹拾壹、附則：

- 一、各專案及預估執行經費，如於立法院審查預算時指定刪除，本署即取消辦理；如指定刪減相關經費或本署總經費，則適時調整執行內容及經費額度。
- 二、為使各執行單位明確了解計畫相關規定，請各縣市政府應辦理縣市計畫申辦說明會議；另請將本申辦作業原則上傳於網站，並函文通知相關執行單位。
- 三、本計畫之執行涉及採購者應依政府採購法之規定辦理。
- 四、活動執行時，須注意場地設施及活動安全指導，每項活動均須辦理保險(應依活動性質及需求投保適當險種及保險額度，如壽險之團體傷害保險或產險之公共意外責任險等，以保障參與者之權益)，未辦理保險者，應不予同意核結；本署或訪視委員至實地瞭解現場情形時，請配合提供必要資料與協助。
- 五、核定之計畫如涉及變更事宜，其核處原則如下：

(一)縣市本於權責自行核處：

- 1.活動名稱、地點、時間、概算或微調計畫內容未損及執行效益者，變更作業以線上系統辦理為原則(含申請及准駁)，並請縣市本權責核處，免送署核備及副知本署。
- 2.為利活動管控，縣市應定期檢視上開作業辦理情形，並針對異常狀況或單位加強訪視或稽核；本署並將透過線上系統功能進行後端管考。

(二)縣市初核轉送本署核辦：活動涉及內容變更或調整計畫後損及執行效益者(如：調降參與人次數或場次達30%以上)，請於活動辦理2週前送本署核辦。

六、為落實計畫活動之核實性、宣傳性與效益性，本案特殊扣減(或註銷)補助經費規定如下：

(一)活動核實性：各活動如未能依原提報計畫日期或地點辦理者，須於原提報辦理日期2週前併同預計變更辦理日期提報所屬縣市政府辦理備查作業，如未能於活動辦理日期2週前辦理日期或地點變更備查作業或經抽查發現活動未依原提報日期、地點辦理者，除受補助單位報經所屬縣市政府專案同意外，將註銷補助經費。

※活動如因不可抗力因素導致無法辦理者，請各執行單位於第一時間與縣市政府聯繫，並請更新i運動資訊平台等活動資訊，如未能於第一時間通知者，視同違反活動核實性原則。

(二)行銷宣傳性：活動現場經訪視或抽查發現無法辨識屬本署「運動i臺灣」年度計畫者(如：紅布條、旗幟與相關場地布置均無運動i臺灣 logo 及字樣)，除受補助單位報經所屬縣市政府專案同意

外，將註銷補助經費。

(三)活動效益性：如專案活動指定「參與對象」或「辦理方式」經訪視或抽查與原核定專案活動有嚴重落差者，除受補助單位報經所屬縣市政府專案同意外，將註銷補助經費。

※如「原住民族傳統運動樂活計畫」申請規範中明訂「參與對象(具有原住民族身分者應達50%以上)」及「辦理方式(須以原住民族傳統特色運動為限)」等，其活動參與對象如未包括原住民族(或比例有嚴重落差)或非辦理原住民族傳統特色運動等，即屬違反本項原則。

(四)活動經專案報核同意者，除有特殊原因外，仍請依違反情節輕重核酌扣減活動補助經費(下限：20%；上限：50%)，並請縣市政府列入隔年度初核作業之考評參據。

(五)活動執行單位違反情節重大，且經督導訪視後，仍無法符合專案相關規範者，縣市政府得部分或全面註銷執行單位年度計畫所獲經費。

(六)上開作業請縣市政府本於權責自行核處，並副知本署。

(七)扣減或註銷經費款請於109年7月31日前繳回，惟8月1日後扣減或註銷經費案件則於年度計畫核結時繳還本署。屬系列活動者如涉上開扣減作業，請依活動日數比例扣減未依規定辦理經費。

(八)本計畫各活動「經費決算與概算數」、「預期效益與執行成果」落差情形，請詳填列於成果報告中，如有落差較大者，請各縣市政府列入隔年度經費初審之參據。

七、109年i運動資訊平台將開放試辦活動報名系統，如有使用需求，請各執行單位洽詢平台營運廠商，以利提供必要協助。

八、本計畫獎勵原則建議如下：績優執行單位、團隊、行政人員、實務工作人員、體育運動志工、特殊貢獻人員、機關優秀行政人員等，由各縣市政府自行表揚。

九、本計畫專案申辦項目及內容詳見下頁【附表】，為利各縣市政府申辦作業之執行，僅呈現縣市申辦相關業務內容，其餘整體計畫概貌，請參閱附錄中程計畫內容。

十、同一性質計畫已向本署其他單位申請並獲補助者，不得重複申請；反之亦同。

十一、本計畫相關資訊或規範如有更新，本署將另行公告於官網(<http://www.sa.gov.tw/>)。

【附表】執行項目與內容

專案一：運動文化扎根專案

(一) 地方特色運動

(業務聯絡人：張文宗 電話：02-87711846)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
地方特色運動	1.本年度地方特色運動為各縣市政府 <u>選辦</u> 項目。 2.縣市政府遴選一具地方特色運動代表性賽事或活動，本項目視本署匡列預算額度內擇優核定補助(預計 14 至 16 案)。 3.特色運動係指結合觀光、地方文化辦理，並具延續性之大型體育活動(至少 5,000 人以上；偏鄉離島得專案辦理；另不以辦理系列活動為原則)。 4.所提計畫須至少符合下列其中一項地方特色定義(不符合者本署得不予補助)： (1)特殊人文(知名人文古蹟與人文風情)，並結合旅遊觀光行銷活動。 (2)活動歷史悠久：活動辦理至少 10 年以上，已有固定參與人口與知名度，並且已成為體育文化活動。 (3)結合特殊自然地理環境(山、河、海、季節產生自然現象等自然特色)，並結合旅遊觀光行銷活動。 5.本案為競爭型計畫，經費採簡報審查方式進行，其審核項目包括活動規模、特色符合度、行政配合度、簡報及計畫內容等。 6.本案申請計畫如為馬拉松(路跑)、游泳(泳渡)、三鐵等類型之競技活動，請於活動舉辦完成後，提供參與民眾之成績，俾利匯入 i 運動資訊平台會員資料，並須於活動報名時之個資聲明記載個資將提供體育署儲存。 ※<u>本專案不受理龍舟活動經費補助，請另申請專案二運動知識擴增專案(二)-1-5 水域運動樂活專案。</u>	各縣市政府 主辦單位：各縣市政府	每案至多補助 100 萬元 (經費來源：公務)

(二) 國民體育日多元體育活動

(業務聯絡人：劉依婷 電話：02-87711522)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
國民體育日多元體育活動(必辦：體育表揚活動)	1.辦理期程：109 年 9 月 1 日至 9 月 30 日擇日辦理。 2.辦理內容： (1)<u>必辦</u>項目：配合國民體育日辦理縣市層級體育表揚活動，並請納入「推展全民運動」相關獎項(申辦計畫如附件 7)。 (2)<u>選辦</u>項目：多元體育活動(申辦計畫如附件 2)。 3.多元體育活動規劃精神及原則： (1)活動內容請以體育運動為活動主軸(得加入或融合文化、觀光、藝文或策展等周邊活動，惟本署補助經費限支應於辦理體育活動所需費用)，並以 <u>增進國民運動參與意願</u> 之精神及體育月之概念規劃系列活動。 (2)相關活動以 1 日以上之大型系列活動及非高度競技性質為規劃辦理原則。 (3)須結合縣市全民運動推展理念及既有資源規劃具縣市特色元素之體育活動，除須開放縣(市)民眾參與外，並 <u>以可延續於各年國民體育日辦理者為規劃方向</u>。 4.多元體育活動建議規劃辦理內容：依據國民體育日第 3 條條文之意旨，規劃創意及效益併具之地方特色大型體育活動，其規劃建議如下： (1)辦理具縣市特色元素之系列體育活動。 (2)辦理具地方文化意涵之傳統或新興體育活動。 (3)具地方串連性質之體育活動(如串聯各鄉鎮市區辦理同一運動種類系列活動)。 (4)規劃辦理系列運動體驗課程、營隊或嘉年華。 (5)其他(請於計畫書中詳述執行內容)。 5.其他注意事項： (1)活動應透過廣宣平臺及結合既有整體行銷管道廣為宣導，鼓勵所屬縣(市)民眾踴躍參與。 (2)<u>必辦項目及選辦項目得結合辦理，以擴大辦理效益</u>。 (3)為協助各縣市宣傳國民體育日多元體育活動資訊，本署將透過整體行銷方式協助宣傳，屆時並請協助提供相關資料。	各縣市政府 主辦單位：各縣市政府	必辦項目：每案至多 10 萬元；選辦項目每縣市至多 1 案，每案至多 60 萬元(經費來源：基金)

(三) 銀髮族運動樂活計畫

(銀髮族計畫業務聯絡人：林靜秀 電話：02-87711782)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
銀髮族運動樂活計畫	1.辦理期程：自 109 年 3 月 1 日起至 11 月 30 日止(辦理期程至少達 8 個月)。 2.規劃精神： (1)通路結合：請結合銀髮族通路推廣競爭型計畫，以直接與目標族群進行互動。 (2)資源整合：請結合縣市既有資源(行政、經費、行銷、政策等)共同推廣，以發揮綜效。 (3)專案串聯：請規劃結合現有運動 i 臺灣相關專案(如：運動知能提升)進行推廣。 (4)本案之推動請注意地域資源與受眾資源之分配性，以避免計畫之推動過度集中部分鄉(鎮、市或區)，並擴大計畫受眾範圍(如：多元群體)及辦理效益。 3.目標：<u>促進銀髮族建立規律運動習慣</u>(請透過合宜規劃了解推動效益，促進成果並請於成果報告中詳列)。 4.建議規劃辦理內容(不限定單一辦理模式)： (1)增值模式：結合現有政策及計畫內容，提供運動增值服務。 ※例：於各區域樂齡中心、社區關懷據點、老人文康中心舉辦相關課程，或活動前後透過專責單位之協助，增值辦理運動伸展或指導服務。 (2)優惠模式：結合現有付費運動場域提供入場優惠。 ※例：提供銀髮族購買運動場館進場票價優惠折扣等。 (3)創新模式：透過系列創新活動規劃或策略，吸引銀髮族投入、持續或規律參與運動。 ※例：辦理運動集點換生活用品等活動，輔以教育宣導，吸引銀髮族投入、持續或規律參與運動。 (4)其他模式：請詳列於申辦計畫中。 5. 本案以書面審查方式進行，並考量活動規模及計畫內容等項，核酌補助經費，申請計畫範本如附件 8。 6.<u>本案不補助辦理競賽性活動及一次性活動經費。</u>	各縣市政府 主辦單位：各縣市政府	每案至多 90 萬元 / 每縣市至多 1 案(經費來源：基金)

(四) 推廣女性參與運動計畫

(業務聯絡人：陳衣帆 電話：02-87711848)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
推廣女性參與運動計畫(必辦)	1.辦理期程：自 109 年 3 月 1 日起至 11 月 30 日止(於該期程辦理，採常態、週期或累計的方式執行，例：為期 6 個月每週 2 次)。 2.目標：配合本署 106 年公布「推廣女性參與體育運動白皮書」之行動方案，以 <u>促進女性族群規律運動為主軸</u>，規劃完善且可行之 <u>連續性活動</u>，以達規律運動習慣之養成。 3.規劃精神： (1)通路結合：以直接結合各族群通路進行互動。 (2)資源整合：結合既有資源(行政、經費、行銷、政策等)共同推廣，以發揮綜效。 (3)專案串聯：結合運動 i 臺灣相關專案(如：運動志工、巡迴運動指導團、運動熱區)進行推廣。 (4)請注意地域與受眾資源之分配性，避免計畫過度集中部分鄉(鎮、市或區)，並擴大計畫受眾範圍(如：多元群體、各年齡層)及辦理效益。 (5)融入性別平等之概念，彈性開放及宣導男性參加，並提供孩童活動空間。 4.辦理事項(至少擇 3 項以上)： (1)運動休閒場館辦理家庭或親子運動課程(活動)。 (2)鼓勵企業內增設運動空間供職工同仁使用，並突顯女性參與。 (3)輔導企業規劃辦理職工運動課程(活動)，並突顯女性參與。 (4)推動社區運動課程(活動)。 (5)推動女性戶外運動活動。 (6)輔導女性運動社團辦理運動課程(活動)。 5.參加對象如包括新住民，請務必於線上系統勾選，將優先納審；<u>不補助辦理競賽性活動(如：錦標賽)及一次性活動經費</u>。 6.參考模式(不限定單一模式)： (1)加值模式：加強宣導並結合現有政策及計畫內容，提供運動加值服務，擴大資源使用效益。 ※例：於各行政區域舉辦相關課程(如：身體活動量問卷、健身、防護…等)，加值延伸運動指導服務。 (2)優惠模式：可結合各運動場域或現有資源給予相關優惠，以因地制宜之方式執行辦理。 ※例：結合當地資源達成雙方互惠之效、提供女性及其家人購買運動場館進場票價優惠折扣等。 (3)創新模式：透過創新活動策略，吸引女性投入、持續或規律參與運動。 ※例：鼓勵家人陪伴、攜子女參加互動課程、提供臨時托育服務、參與滿意度問卷調查、運動紀錄回傳、辦理運動集點換生活用品等活動，輔以教育宣導，吸引女性投入、持續或規律參與運動。 (4)其他模式：請詳列於申辦計畫中。 7.本案以書面審查方式進行，並考量活動規模及計畫內容等項，核酌補助經費，申請計畫範本如附件 9。	各縣市政府 主辦單位：各縣市政府	每縣至多 80 萬元(經費來源：基金)

(五) 外籍移工運動樂活計畫

(業務聯絡人：陳衣帆 電話：02-87711848)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
外籍移工運動樂活計畫	1.實施目的：與縣市政府攜手建構外籍移工運動交流管道，推動移工運動會或相關體育活動，透過在地體育運動之推展，協助外籍移工與在地文化交流，共同體驗運動之樂趣。 2.辦理期程：自 109 年 3 月 1 日起至 11 月 30 日止(至少達 4 個月)。 3.推動策略： (1)體育主軸：各該活動應以體育運動為辦理主軸，非辦理聯誼交流或文化活動，<u>非以體育運動為主軸者，不予補助經費</u>。 (2)廣納資源：建議結合外籍辦事處(代表處)、縣市教育(體育)局(處)、勞工局(處)、工業區、加工出口區及各相關企業等資源共同推動。 (3)契合需求：本計畫辦理運動種類或推動方式，建議得契合移工之需求或習慣，以達計畫推動效益。 (4)多元交流：建議計畫推動內容服務對象包括縣(市)或區域內各國籍移工，全面提供參與運動機會。 (5)效益擴散：為擴大本計畫辦理效益，僅辦理單日性活動者，不予補助。 4.建議辦理內容(至少辦理 2 項內容以上，其中提供運動交流平台為必辦項目)： (1)「提供運動交流平台」： A:辦理移工運動會或交流性體育活動，提供外籍移工運動交流平臺。 B:於現有體育活動中提供外籍移工參與機會(本署補助經費僅支用於提供移工參與之相關費用支出，如報名費、交通費等)。 (2)「運動習慣養成」： A.運動課程：辦理週期性、系列性運動課程或講座。 B.運動空間：提供參與運動空間(如：租借或提供運動場地)，鼓勵從事體育活動。 (3)「提升運動知能」：製作運動知能文宣(如有製作，請於文宣品製作完成後將完成品以公文檢送體育署，本署將協助辦理宣傳作業)。 (4)其他：其他符合活動實施目的及策略之辦理內容，推動細節請詳述於申辦計畫中。 5.本案以書面審查方式進行，請做整體性規劃；本案不補助單日性活動，活動辦理期程、規模及其效益等將列入審查重點，109 年以核定 8~12 個縣市經費為原則，申請計畫範本如附件 10。 6.每縣市至多提報 1 案，請各縣市主導結合資源統籌辦理，補助經費上限原則如下： (1)整體計畫參與人次數達 2,500 人次(不含行銷宣傳觸及人次數)：至多核定補助 40 萬元。 (2)整體計畫參與人次數達 2,000 人次(不含行銷宣傳觸及人次數)：至多核定補助 32 萬元。 (3)整體計畫參與人次數達 1,500 人次(不含行銷宣傳觸及人次數)：至多核定補助 24 萬元。 (4)整體計畫參與人次數達 1,000 人次(不含行銷宣傳觸及人次數)：至多核定補助 16 萬元。 (5)整體計畫參與人次數近 500 人次(不含行銷宣傳觸及人次數)：至多核定補助 8 萬元。 (6)整體計畫參與人次數未達 450 人次(不含行銷宣傳觸及人次數)：原則不予核定補助經費。	各縣市政府 主辦單位：各 縣市政府	每案至多 40 萬元/ 每縣市(經 費來源： 基金)

專案二：運動知識擴增專案：

(一) 縣市輔導作業

(業務聯絡人：陳衣帆 電話：02-87711848)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
運動i臺灣計畫縣市輔導作業	1.為規劃與執行轄區內之「運動i臺灣計畫」各專案規劃、申請、推動及檢討事宜，請各縣市政府辦理相關規劃、討論或諮詢會議，其辦理原則如下： (1)由縣市政府依會議主題邀集相關單位、縣市訪視委員召開。 (2)計畫執行期間應召開 <u>期初規劃</u> 會議、<u>期中規劃</u> 會議及 <u>期末檢討</u> 會議等 3 次會議，每次會議紀錄須於會議辦理完畢兩週內副知本署(含附件)。 (3)期初規劃會議請於 109 年 3 月 25 日前召開，並針對 109 年度計畫核定內容、行銷作業、專案串連及資源整合等議題進行討論。 (4)期中規劃會議請於 109 年 7 月 25 日前召開；期末檢討會議請於 109 年 11 月 25 日前召開，並將縣市訪視及線上系統逾期填報情形列入當然議題，以透過會議滾動探討各執行單位執行現況，俾達積極輔導之效。 2.縣市訪視機制： (1)各縣市政府應自行遴聘學者專家進行轄區各活動訪視作業，並確實做成查訪紀錄，本年度訪視作業請依「109 年度運動i臺灣-中央、地方分層訪視作業原則」規定辦理，委員紀錄填報、縣市總表匯出等作業均採線上辦理，並請於每月 25 日前檢送前一月份訪視總表至體育署(辦理年度性專案縣市：第一次檢送日期為 2 月 25 日；未辦理年度性專案縣市：第一次檢送日期為 4 月 25 日)，以作為後續業務推動執行之參考；若前一月份未辦理訪視者，並請來函敘明未進行訪視原因。 (2)上開委員名單如有變更，請函知本署，俾利資訊更新作業。 (3)各縣市訪視次數(未達者隔年度將扣減輔導作業補助經費)： A.計畫總補助經費未達 750 萬元：至少達 15 次。 B.計畫總補助經費達 750 萬元，未達 1,500 萬元：至少達 30 次。 C.計畫總補助經費 1,500 萬元以上：至少達 45 次。 3.為利縣市得辦理上開業務，並落實計畫之推動，本署依年度核定補助活動總補助經費額度轉換輔導作業經費如下： (1)輔導作業補助經費轉換原則：輔導經費補助額度為總經費 8%(必辦項目未辦之縣市，轉換比例調降為 7%)，並無條件進位至萬元(如轉換後數額為 49 萬 1,234 元，則無條件進位至 50 萬元)；如轉換後未達 40 萬元者，以 40 萬元計；如轉換後超過 200 萬元者，以 200 萬元計。 (2)補助項目： A.工讀生、專任助理費用： (a)工讀生費用依「勞動部每小時基本工資」規定核給。 (b)專任助理每月薪資請參照「教育部體育署計畫委辦、行政協助人事酬金參考表」辦理，建議優先聘任具「105、106、107 或 108 年運動i臺灣計畫專任助理」服務經驗者；新聘人員原則以具備「國內外大專校院體育或資訊相關科系畢業學歷」、「取得各級學校專任運動教練審定合格或初、中高級國民體能指導員、國民體能檢測員資格者或具有各級教練證、運動傷害防護員證其中之證照者」、「通過體育署運動指導員培訓或國民健康署運動保健師資培訓計畫者」資格之一者優先錄取，並依各縣市單位人員進用辦法進用與管理；為提升人力職能，專任助理及縣市代表應依業務需求，參與體育署舉辦之研討、研習、觀	各縣市政府 主辦單位：各縣市政府	每縣市 40 萬至 200 萬 元(經費 來源： 基金)； 本案如 因故無 法核算 各縣市 總補助 經費致 無法轉 換輔導 作業補 助額 度，本 署得另 規劃核 算模 式，以 利輔導 作業順 暢運作

	摩或工作坊等活動。 (c)本署補助經費用於薪資、勞健保費、勞退及年終獎金等費用，考量人力協助業務範疇含括計畫申請及核結作業，爰補助期程自 109 年 1 月至 12 月，並請提前辦理招聘作業。另 12 月份薪資請預先辦理核結，如經 109 年核算與原核結金額有落差(如請假導致扣薪)，屆時再請辦理繳回作業。 B.縣市聘任委員訪視費用：包含委員訪視、交通及出席費。 C.行銷費用：包括辦理記者會、媒體廣宣費用(含新媒體)、製作宣傳影片、本署規定旗幟或相關文宣紀念品等(本項支用額度至少佔輔導作業費用 20%;文宣紀念品費用不得超出本項支用數 50%)。 D.辦理或參與體育署指定會議或課程交通費、住宿費(如有必要)或行政會議雜支：至多支用上限 20%。 E.其他經體育署指定推動之專案經費。 (3)本案請填列附件 3 縣市輔導作業運用計畫。 4.辦理期程：自 109 年 1 月 1 日起至 12 月 10 日止(補助額度將併於一般性專案經費核定函中告知)。 5.為了解各縣市政府辦理運動 i 臺灣計畫行銷宣傳、資源整合等作業內容，並達交流分享之效，請各縣市於年度間持續蒐整上開作業辦理情形，並協助依體育署通知期限(另行通知)提供彙整資料。		
--	--	--	--

(二) 提升運動參與途徑

1. 水域運動樂活計畫

(業務聯絡人：陳俐臻 電話：02-87711951)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
1. 水域自救觀摩與宣導	1. 目的：以自救防溺為活動核心，宣導民眾水域安全。 2. 方式： (1) 協同相關局處辦理聯合記者會，或發布水安新聞稿。 (2) 結合消防海巡、救生團體辦理講座或觀摩會，對象應包括社區民眾。水中活動學員與教練比例以 15 比 1 為原則。 (3) 以上兩項可擇一規劃。 3. 請於計畫書敘明辦理方式及內容，並應確實執行。	各縣市政府	每縣市至多 30 萬元 (經費來源：公務)
2. 水域活動體驗營	1. 目的：增加民眾親水體驗機會，推廣多元水域活動。 2. 方式： (1) 體驗活動以龍舟、滑水、獨木舟、輕艇、帆船、划船及風浪板等無動力種類為主。 (2) 配合國家海洋日（6 月 8 日）或於前後一周內辦理之 <u>海洋</u> 活動，並以無動力種類為主。 (3) 以上兩項可擇一規劃。 3. 請於計畫書中敘明水域活動安全規劃(例如：已備妥水域救生器材、聘請陸上醫護人力或水中救生人力等)。	各縣市政府	每縣市至多 35 萬元 (經費來源：公務)
3. 水上運動嘉年華	1. 目的：推廣健康親水運動環境，規劃水域競賽活動，擴增水域運動參與人口。 2. 方式： (1) 水上展演會：規劃水上運動演示及水陸體驗活動（如水上分列式、水球比賽等）。 (2) 救生技能趣味賽：設計救生水上漂（如水母漂、仰漂、直立漂浮等）、水域救生（如拋繩袋救援、獨木舟救援、泛舟艇救援）等競賽及闖關活動。 (3) 以上兩項可擇一規劃。 3. 請於計畫書中敘明水域活動安全規劃(例如：已備妥水域救生器材、聘請陸上醫護人力或水中救生人力等)。	各縣市政府	每縣市至多 40 萬元(經費來源：公務)
4. 防溺宣導品	1. 目的：宣傳多元水域環境，提醒防溺自救安全觀念。 2. 方式： (1) 設計製作具實用性或在地化宣導品（如水域地圖摺頁、海報布條、運動毛巾或扇子等），樣式規格及成品應報署核備；尤設計內容如有涉及本署資訊，應先報署核備，再行製作。 (2) 本項目係補助防溺宣導品製作相關費用，其餘費用不予補助。	各縣市政府	每縣市至多 10 萬元(經費來源：公務)
5. 端午龍舟競賽	1. 目的：推展民俗體育活動，擴增水域運動參與人口。 2. 方式： (1) 規劃民眾體驗區。 (2) 每縣市以補助 1 項次為原則。 3. 請於計畫書中敘明水域活動安全規劃(例如：已備妥水域救生器材、聘請陸上醫護人力或水中救生人力等)。	各縣市政府	每場次至多 10 萬元(規劃民眾體驗區者至多 15 萬元) (經費來源：公務)

2. 單車運動樂活計畫

(業務聯絡人：洪如萱 電話：02-87711845)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
單車運動 樂活計畫	1.目的：為落實全民運動之推展，培養國人運動習慣，藉由單車活動，宣導民眾體會城鄉自然環境之美，深入在地，連結文化、休閒、生態及奇景等主題式騎乘活動，吸引更多民眾以不同方式持續參與單車運動。 2.辦理事項： (1)具縣市特色之主題式騎乘活動至少 1 場次。 (2)每場次騎乘路線至少須涵蓋 2 個行政區域(其中 1 個區域須為該申請縣市政府所屬)。 (3)實際報到參加騎車者（不含工作人員）：直轄市政府至少達 1,200 人次以上；縣市政府至少達 400 人次以上(縣市人口數未達 30 萬人者，至少達 150 人次以上)。 (4)參與對象應包含各年齡層，不僅限於學生。 3.本項申請計畫須規劃內容如下： (1)行前安全說明(列於申請計畫書第七點辦理方式項下)：參加之學員須全程參加行前安全說明(含基本單車安全騎乘教育、認識地方特色等內容)。未列該項內容，不予納審。 (2)整體規劃須以安全為優先考量，含緊急應變措施、雨天備案及整體活動工作人員配置。未列該項內容，不予納審。 (3)須就本案提出整體推展及行銷策略規劃、設計及執行，使用數位、社群、文宣、平面或電子媒體等宣傳通路，鼓勵民眾參與本活動。 (4)主辦單位須提供參加者騎乘單車安全須知之素材：交通部《愛上安心騎-自行車生活禮儀與安全騎乘指南》，該部官網載有電子檔。	各縣市政府	至多 90 萬元/每縣市 (經費來源：公務)

3.原住民族傳統運動樂活計畫

(業務聯絡人：廖素芳 電話：02-87711939)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
1.辦理原住民族鄉鎮市區綜合運動會	1.以原住民為參賽對象，辦理綜合性運動會，至少 3 種原住民族傳統運動競賽（包括傳統射箭、傳統拔河、傳統角力、傳統舞蹈、鋸木、負重接力、撒網捕魚、走山長跑、背籐籃負重、搗小米、擲矛、爬竿等）。 2.55 個原住民鄉鎮市區之縣市政府辦理規定：1 至 3 個原鄉，至少申辦 1 案；4 至 8 個原鄉，至少申辦 3 至 4 案；9 至 13 個原鄉，至少申辦 5 至 6 案；14 個原鄉以上，至少申辦 7 案（辦理布農族、泰雅族及排灣、魯凱族運動會等賽會不受限制）。 3.非原住民鄉鎮市區之縣市政府不受前項規定。 4.所附計畫書須含運動會舉辦運動種類競賽規程。	各縣市政府	每案至多補助 50 萬元。(經費來源：基金)
2.原住民族傳統地方特色體育活動	1.辦理原住民族群單一種類傳統特色體育展演、活動或研習推廣為主（例如：達悟族得結合文化及習俗所辦理之收穫祭圓藤舞及甩髮舞、阿美族豐年祭、布農族射耳祭、卑南族豐年祭、鄒族戰祭、魯凱族小米祭、賽夏族矮靈祭、撒奇萊雅族火神祭、賽德克族收穫祭等體育性活動）。 2.活動時間以 1 天為原則。 3.參加人員以具有原住民族身分者為主，應達 50%以上。	各縣市政府	每案補助經費於原住民鄉鎮市區舉辦至多 25 萬元，其他地區至多 10 萬元。(經費來源：基金)
3.辦理原住民族傳統運動樂活營	1.以推廣為原則，提升原住民體驗參與傳統運動之機會，以樂趣化方式規劃辦理。 2.運動課程以原住民族傳統特色運動為限。 3.於暑假期間辦理，每梯次至少 5 天，且參加人數至少 30 人（運動種類如有特殊性，得酌以調減人數）。 4.參加人員以具有原住民族身分者為主，應達 50%以上。	各縣市政府	每案至多 10 萬元。(經費來源：基金)
4.原鄉特有體育運動	1.辦理適合推動於多數原住民族之運動。 2.限 55 個原住民鄉鎮市區提案並以二案為限。 3.活動時間不以 1 天為限。 4.參加人員以具有原住民族身分者為主，應達 50%以上。	各縣市政府	每案至多 15 萬元。每一原鄉至多 30 萬元(經費來源：基金)

4.身心障礙者運動樂活計畫

(業務聯絡人：廖素芳 電話：02-87711939)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
1. 身心障礙運動大集合、體驗營或單項運動比賽	1.運動大集合應包括 5 個承辦活動團體，並包含 2 種身心障礙類別。 2.體驗營以規劃常態性(每週至少 1 次，期程至少達 2 個月)規律運動養成班為優先，每梯次至少 20-30 人。 3.單項運動比賽以 1 天為原則，每梯次至少 60-80 人參加。 4.活動性質屬郊遊、露營、學校戶外教學，不得列入申請計畫。 5.每個承辦活動團體以 2 案為原則。若該團體為縣市政府指定彙辦窗口，則不受前項限制，惟其辦理內容應避免過度集中單一運動種類。	各縣市政府	1.運動大集合：至多補助(補助)20 萬元。 2.體驗營：每案至多補助 10 萬元。 3.單項運動比賽：每案至多補助 10 萬元。(經費來源：基金)
1. 身心障礙運動推動觀摩(研習)會	1.為培育當地推展身心障礙運動人才，規劃辦理各運動種類裁判、教練、指導員之研習或體位分級認知研習會。 2.每一研習會時間至少 2 天。並結合縣市身心障礙運動會或單項運動比賽辦理研習人員實習，以建置縣市推動身心障礙運動相關專業人才。 3.縣市政府須督導承辦研習會之團體依終身學習實施要點申請學習時數認可作業。 4.每梯次參加人數應有 30-40 人以上。	各縣市政府	每案至多補助 10 萬元。(經費來源：基金)
3. 身心障礙綜合性運動會	1.至少有身心障礙運動種類 4 種。 2.該運動會應規劃含 2 種以上障礙類別者參與。 3.申請單位辦理運動會縣市府所轄場地不得列入補助場地費。	各縣市政府	每案至多補助 50 萬元。(經費來源：基金)
4. 設置身心障礙運動活力養成班	1.為達資源共享之效益，落實政府照顧身心障礙族群運動參與權，鼓勵各縣市政府善用所屬公有空間，提供身心障礙者(含銀髮族)專屬簡易休閒運動場地，並提供民間團體辦理身心障礙運動常態性養成班(課程)之場所。 2.支用項目：協助開設運動課程。 3.每案課程規劃：每週至少 1 次 60 至 90 分鐘運動課程，期程至少達 6 個月。	各縣市政府	每案至多補助 30 萬元。(經費來源：基金)

5. 身心障礙福利機構游泳(樂活)活動	1.各縣市政府彙整所屬公私立身心障礙福利機構統一申請。 2.與學校或游泳池機構合作辦理游泳體驗營，辦理時間至少規劃5天為一期，每班身心障礙者至少8人。 3.助理教練及身心障礙學員比，原則應達1：3比例配置，以保障學習安全。 4.游泳池應配有合格救生員，教練至少有一位具有身心障礙游泳教學經驗。	各縣市政府	1.每案至多補助15萬元。 2.給付教練費、助理人員費應辦理所得申報。(經費來源：基金)
---------------------	---	-------	---

5.社區體適能促進計畫

(業務聯絡人：張祖欣 電話：02-87711736)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
社區體適能促進計畫(必辦)	- 計畫目標：使各縣市之民眾藉由體適能檢測，提升對自我體適能的認知與重視，進而產生運動動機，養成規律運動習慣，並透過定期體適能檢測追蹤自己的運動效益，強化運動健身之實際功效。 - 提升民眾對體適能的認識 - 幫助民眾瞭解自我體適能狀況 - 以運動促進民眾體適能提升 - 養成民眾規律運動習慣 - 目標對象：23-64 歲一般民眾、65 歲以上銀髮族。 - 各縣市政府彙整公私立大專院校、醫療院所、運動中心、體育運動團體統一提出申請。 - 執行策略： - 常設檢測站：以定時定點、或定期巡迴概念推動 - 促進課程結合檢測：藉由「前測一體適能促進一後測」的過程檢視體適能促進效益。 - 知能提升：知能傳遞與促進課程結合，提升民眾對體適能及運動的正確認知。 - 通路結合（例：23-64 歲一主動出擊與機關企業、公司行號合作；65 歲以上銀髮族一與樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點、老人文康中心等單位合作） - 補助基準原則： - 檢測一般民眾每人補助 250 元、銀髮族每人補助 500 元，每人每年度以 1 次為限。 - 體適能促進課程，一般民眾每人補助 2,000 元、銀髮族每人補助 2,500 元，每人每年度以 1 次為限。 - 檢測站位於離島者，得核實酌增補助工作人員交通費（含機票費）、膳宿費。 - 檢測申請本署補助經費，以不超過申請本署補助總經費二分之一為限。 - 注意事項 - 體適能檢測項目、方式及執行之專業人力需依「國民體適能檢測實施辦法」及本案附件申辦作業原則進行。 - 體適能促進課程請依規律運動原則進行規劃，每班期程需達至少 2 個月，每週需 3 次每次 60 分鐘（或每週需 2 次每次 90 分鐘），每班參與人數至少 20 人，出席率須達百分之六十以上，課程資訊需登錄於「體育雲全民運動資訊」，始得核支補助經費。 - 本案所需合格國民體適能指導員可於「體育雲全民運動資訊系統」媒合運用人才。 - 核可補助之設站單位於 109 年配合國民體育日於 9 月至少需辦理 1 場公開免費檢測活動，各檢測場次相關資訊需登錄於「體育雲全民運動資訊」，各縣市同時應協助彙整並公告周知。 - 檢測資料應於檢測結束後 1 個月內上傳「體育雲全民	各縣市政府 主辦單位： 各縣市政府	每縣市至多 180 萬元 (經費來源： 基金)

	運動資訊」，以利民眾上網檢視相關數據，檢測人數之統計以上傳人數為準。 (6) 前後測之時間跨距需達 2 個月以上，期間重覆登錄者，以初次登錄為準，補助亦以此為依據。 (7) 本案之補助依據上傳至「體育雲全民運動資訊」完整檢測人數計之，超過核可補助額度之人數及未施以完整檢測之人數，均視為各執行單位之額外服務績效，將納入 109 年補助經費之參考依據。 (8) 本案之檢測人數獨立計數，不與其他案件合併計之。 (9) 請運用既有之宣傳管道，進行本案之推廣與宣傳。 (10) 本案申請資料如附件 11，執行注意事項請至體育署網站下載(https://bit.ly/2P7Q4Gc)，QR Code 如右附。		
--	--	---	--

專案三：運動種子傳遞專案：

(一)推動體育運動志願服務工作

(業務聯絡人：謝佳儒 電話：02-87711840)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
推動體育運動志願服務工作	1.為協助各縣市政府推動體育運動志工業務符合志願服務法及「教育部體育署推動體育運動志願服務實施要點」之規定，本署前於 103 年 5 月 22 日以臺教體署全(一)字第 1030015766 函請各縣市政府配合辦理在案。 2.為落實體育運動志工服務業務之推展，強化縣市體育運動資源，特規劃辦理本項子計畫補助事宜。本案須由各縣市政府擔任主辦窗口，協助輔導各體育運動志工運用單位(須依志願服務法完成志願服務計畫備案者)，推展體育運動志工業務；另請確實依相關規定辦理 (衛福部志願服務系統服務時數登錄作業、紀錄冊核發、輔導所屬志工人員相關訓練及出勤服務等相關作業)。 3.辦理期程：自 109 年 1 月 1 日起至 12 月 10 日止(辦理期程須達 11 個月)。 4.主辦單位應為各縣市政府，每縣市最多限提 1 案(年度計畫)，其內容應至少包括以下事項： (1)規劃志工實際服務本署運動 i 臺灣計畫之活動，以達到專案串聯之效果。 (2)宣傳教育部體育署及衛生福利部國民健康署運動及身體活動資訊與資源：指定專責運用單位組成「運動 i 臺灣」i 運動大使團，巡迴各通路(如各村里、衛生局處、社區關懷據點或各體育活動熱點)、活動現場協助宣傳全民運動知能及運動 i 臺灣計畫，建立民眾正確運動習慣。 (3)本署預計於 109 年 11 月底前舉辦「i 運動大使團-表揚活動及傳承」活動，相關資訊將另函通知。 5.補助經費支用標準： (1) 109 年各縣市大使團所報服務時數 (不可含基礎、特殊及成長訓等志願服務相關課程，務必為 i 運動大使團所服務活動為限)，並依下列原則為補助及服務活動時數依據： A.預計出擊活動服務時數達 600 小時：至多核定補助 50 萬元。 B.預計出擊活動服務時數達 1,000 小時：至多核定補助 70 萬元。 C.預計出擊活動服務時數達 1,500 小時：至多核定補助 90 萬元。 (2)志工訓練課程費用：志工訓練包括基礎訓練及特殊訓練，為使基礎訓練課程一致且達其品質，有關基礎訓練部分請鼓勵所屬運用單用使用網路課程辦理(如：臺北 e 大)，另有關特殊訓練部分可由縣市統一辦理，其核支之經費項目包括：講師費、交通費、誤餐費、保險費、場地費、印刷費用及雜支(如水、文具及紙張等)等，主要課程建議於 109 年上半年度辦理完畢，以利實際運用需求。	各縣市政府 主辦單位：各縣市政府	至多 90 萬元/依所輔導之運用單位及縣市志工數等作為審核基準(經費來源：基金)

	(3)消耗性器材費用：每運用單位(須完成年度志願服務計畫備案，<u>且實際核派志工進行服務</u>)至多申請補助 5 萬元；組成「運動 i 臺灣」i 運動大使團之運用單位至多補助 10 萬元。 (4)志工意外事故保險費：每運用單位至多補助 4 萬元(運用單位志工每人每年至多補助 400 元，需檢據及投保清冊辦理核結，且投保者須已完成志工訓練具備領取(或領有)志願服務紀錄冊者為限，如各縣市政府已規劃志工投保機制者，請各縣市政府協助投保事宜)。 (5)活動相關費用 A.文宣品：為利宣傳本署相關政策，本署已製作 i 運動大使團相關文宣品(海報、補條、傳單及易拉展)，並於 108 年 8 月底前已寄至各 i 運動大使團，請優先使用本署製作之文宣品，如仍有製作文宣品需求，建議可參考本署 108 年 8 月 1 日臺教體署全(一)字第 1080025605A 號函送各縣市設計 AI 電子檔；文宣品僅限使用於「運動 i 臺灣」i 運動大使團辦理宣傳活動使用(本項支用額度至多佔推動體育運動志願服務工作費用 20%)。 B.交通費：參與體育署推動作業說明會議及本署志工委辦案件活動或服勤所需交通費：至多支用上限 30%。 C.誤餐費：志工及相關工作人員辦理志願服務工作或 i 運動大使團隊巡迴活動所需誤餐費，至多支用上限 30%。 D.服裝或紀念品費用：僅限製作志工服勤服裝及紀念品(建議設定服勤時數達標規範)，至多支用上限 20%。 6.為利訪視，各大使團應於本署核定各專案活動後，配合各活動辦理日期安排大使團服務各活動之計畫排程，並務於出擊服務 <u>1 週</u> 前至本署「i 運動資訊平台」填列預計服務活動名稱及場次等。 7.計畫內容：須填列各縣市體育運動志願服務計畫(附件 12)。		
--	--	--	--

(二)巡迴運動指導團

(業務聯絡人：林靜秀 電話：02-87711782)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
巡迴運動指導團隊	由各縣市政府結合既有組織資源(如：體育運動專業團體或大專院校等)主導成立縣市「巡迴運動指導團」，並透過通路結合、主動出擊及廣納申請等實施策略，深入各通路及場域傳授運動知能及觀念，藉以提升民眾運動參與意識，相關規劃重點及注意事項如下(申辦計畫如附件 13)： 1. 實施策略： (1)通路結合，擴增效益：主動結合縣市內各族群(如銀髮族、職工、新住民等)既有通路(以官方通路為原則，如：樂齡學習中心、長青學苑、社區照顧關懷據點、家庭教育中心、衛生局、老人文康中心等)提供運動知能及觀念講座，藉以直接接觸目標族群，並廣納通路資源。 (2)主動出擊，直達受眾：主動派駐運動指導人力於縣市既有運動場域或活動現場，傳播正確運動觀念，使本專案得與現有場域結合，藉以提升受眾人數。 (3)廣納申請，提供專業：提供各執行單位、企業及相關需求單位提出知能講座申請管道，透過多元結合，將運動知能及觀念散布於基層(建議提供申請服務時數達總服務時數四分之一)。 2. 活動規劃精神及原則： (1)本案須組成工作團隊辦理規劃、執行及行政作業，授課講師並以具備運動指導能力者(如：國民體適能指導員等)為限。 (2)講授內容以提升民眾運動觀念及知能為課程規劃原則。 (3)因應我國邁入高齡社會，建請結合樂齡學習中心、社區照顧關懷據點、長青學苑、老人文康中心等通路，提供銀髮族運動指導，協助銀髮族藉正確運動獲得健康效果。 (4)為擴增計畫辦理效益，<u>實施策略中所述推動方式，均為必辦</u>。 (5)<u>活動之規劃以擴大受眾為辦理原則，與運動 i 臺灣運動城市推展專案運動健身指導班針對同一團體提供週期性運動指導課程概念不同</u>。 (6)本執行項目每縣市政府以提 1 案為原則；縣市內鄉鎮市區數超過 28 個者，最多可提 2 案，惟請將各案推動區域做適當區隔，以扎根運動風氣於縣市各地。 (7)本執行項目非為單次性活動，為能建立持續性推動機制，並使推動效益最大化，<u>建請結合縣市政府資源辦理</u>。 (8)為強化實體活動執行效益，請各執行單位協助於實體活動現場鼓勵參與者加入體育署「I 運動資訊粉絲專頁」及「i 運動資訊 Line」好友。 (9)辦理期程：<u>自 109 年 1 月 1 日起至 12 月 10 日止(辦理期程須達 11 個月)</u>。 3. 課程以激發民眾投入、持續參與運動或針對特定族群(如銀髮族、職工、婦女等)設計專屬講座為規劃原則，建議辦理內容如下(非全為必辦，請依縣市需求做整體規劃，惟規劃辦理之豐富度及效益性將列入經費核酌之參據)：	各縣市政府 主辦單位：各縣市政府	每案至多 120 萬元 /每縣市 (經費來源：基金)

	(1)辦理運動知能宣導(講座)。 (2)辦理運動項目指導(如：跑步、健走運動觀念指導)。 (3)運動常識及健康觀念宣導(講座)。 (4)其他(請列明於申辦計畫中，以可激發民眾投入或持續參與運動之課程內容為規劃原則)。 4. 本案核定 <u>補助經費上限原則如下</u>，<u>惟實際經費核給情形，將視縣市行政配合度、通路結合數、計畫內容是否符合申辦規範等項核酌</u>： (1)系列活動總辦理時數達 280 小時：至多核定補助 120 萬元。 (2)系列活動總辦理時數達 240 小時：至多核定補助 105 萬元。 (3)系列活動總辦理時數達 200 小時：至多核定補助 90 萬元。 (4)系列活動總辦理時數達 160 小時：至多核定補助 75 萬元。 (5)系列活動總辦理時數達 120 小時：至多核定補助 60 萬元。 (6)系列活動總辦理時數未達 120 小時：原則不予補助。 5. 其他注意事項： (1)須針對參與人員辦理滿意度調查(如：建議未來授課內容、地點及課程滿意度等)，並分析其結果，以作為後續延伸計畫研修之參考，<u>其結果並須列入成果報告中呈現</u>。 (2)周邊活動規劃：除正式講座外，<u>建議於課程間或周邊規劃辦理運動相關周邊活動</u>。 (3)<u>本案服務範疇請勿結合既有代表隊訓練、運動社團活動等內容，應以「加值」服務及擴增運動人口為推動核心；若僅結合既有活動推廣者，其服務時數不列入計算，並不得核支本案補助經費</u>。 (4)為免資源及推動效益重疊，<u>本案推動服務場域，請勿規劃於「運動熱區」或「學校場域」辦理</u>。		
--	---	--	--

專案四：運動城市推展專案

(一)基層運動風氣推展

1.各縣(市)體育會（業務聯絡人：謝佳儒 電話：02-87711840）

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
1. 運動健身指導班(優先核定項目)	1.職工運動健身班： (1)以職工(含青壯年)族群為對象。 2.婦女運動樂活班： 以婦女（得含配偶）族群為參與對象，依各縣市政府人口分布得選擇適當閒置空間辦理。 3.銀髮運動指導班： (1)依各縣市人口分布選擇老人文康中心或長青學苑或社區大學等適當場地辦理。 (2)以 65 歲以上銀髮族（含失能者）為對象，教導適合從事的運動休閒活動，引導自我健康管理，有效降低健保支出。 4.新住民運動融合班： 以外籍配偶為對象並得含眷屬，教導適合從事的運動休閒活動，融入各地風俗文化，認識不同區域性各式傳統運動。 5.運動能力推廣班 由縣市體育會強化地方運動場館營運，教導不同對象擇定一項運動種類，從事運動教學活動，並於結業後頒發研習結業證明。 6.活動辦理原則： (1)因本指導班為系列性活動(2 個月為一梯次)，故如活動辦理為每週 3 次每次 60 分鐘，上課次數至少應為 24 次(8 週 x 每週 3 次) 為原則；如活動辦理為每週 2 次每次 90 分鐘，上課次數至少應為 16 次(8 週 x 每週 2 次)為原則，每項班別至少辦理 3 梯次。 (2)每 1 梯次參與人數至少 30 人為原則，活動成果應以人次進行統計，如柔力球新住民運動融合班辦理 1 梯次(6/1-7/30)每週 2 次計 16 次，活動參與人數 30 人，則活動辦理完畢人次總計應為 480 人次(8 週 x 每週 2 次 x 每次上課 30 人)，以此類推。 (3)為利民眾明確了解各活動辦理之內容及活動參與對象，活動辦理時除懸掛本署相關旗幟，亦務必懸掛該活動名稱布條或海報(如同活動辦理多梯次，應加列辦理順序，如第一梯、第二梯、第三梯等)，其活動名稱務必包含活動種類及參與對象，如：柔力球(活動種類)新住民運動融合班(參與對象)。 (4) 活動場地若為大型戶外場地或戶外公共空間(如公園、學校操場等)，建議研擬雨備場地，以免遇雨無法上課導致課程延期或扣款之情事。	各縣市政府 主辦單位：各 縣(市)體育 會	5 萬元 / 每 梯 次 (經費來源:公務)

2. 聘請短期人力協助推動運動 i 臺灣計畫	1.運動 i 臺灣計畫業務量繁雜，地方體育團體人力短缺，期望透過聘用短期人力創造體育運動專業人才的就業機會，朝向產學合作與冀望落實學以致用之效能(申辦計畫如附件 14)。 2.具備下列應徵資格條件之一者： (1)103-108 年已報經本署核定受聘者。 (2)具國內外大專校院體育相關科系畢業之學歷者。 (3)取得各級學校專任運動教練審定合格或初、中高級國民體能指導員、國民體適能檢測員資格者或具有各級教練證、運動傷害防護員證其中之證照者。 (4)通過體育署「運動指導員培訓」或國民健康署「運動保健師資培訓計畫」者。 3.受聘者應熟悉 office 等作業軟體。 4.工作內容及規範如下： (1)執行運動 i 臺灣各項工作事務。 (2)有關運動 i 臺灣各項活動企劃調整與變更，應隨時至 i 運動資訊平台即時更新。 (3)為提升人力職能，所聘人員應依業務需求，參與體育署舉辦之研討、研習、觀摩或工作坊等活動，年度間均未參與者，隔年度將減列或不予補助經費。 (4)其他有關運動 i 臺灣計畫臨時交辦事項。 5.至多補助 1 名，每年補助 9 個月，須經地方政府初審後送本署覈實審核並核定名額。 6.如為 109 年新聘用者，應依公開程序遴選聘用人員。 7.應落實受聘人員差勤管理。	各縣市政府 主辦單位：各縣(市)體育會	每人每月新臺幣 3 萬 5,000 元(包括補助薪資 3 萬元及機關單位負擔勞健保費 5,000 元)(經費來源、基金)
3.登山、健行活動(優先核定項目)	1.請針對不同季節規劃辦理適合民眾登山健行之活動，以達到提升登山運動人口、全民運動之目標。 1.每場次至少 300 人以上(偏鄉、離島至少 150 人)為原則，每場補助 5 萬元，逾 350 人以上酌予增加額度，最高補助 10 萬元。	各縣市政府 主辦單位：各縣(市)體育會	至多 10 萬元/每場次(經費來源：公務)
4.多元運動休閒活動	1.規劃辦理趣味運動競賽、球類競賽或其他提高個人體適能運動休閒活動等。 2.每場次至少 300 人以上(偏鄉、離島至少 150 人)為原則，每場補助 5 萬元，逾 350 人以上酌予增加額度，最高補助 10 萬元。 3.活動名稱務必載明活動種類。 4.<u>競技類型或錦標賽性質活動不予補助。</u>	各縣市政府 主辦單位：各縣(市)體育會	至多 10 萬元/每梯次(經費來源：公務)
5.體育嘉年華活動	1.集結轄內運動 i 臺灣執行單位及體育運動團體，依運動組織特性，<u>務必結合至少 3 種以上運動種類</u>，規劃辦理 1 場次之年度大型觀摩表演、展演趣味或綜合型體育活動。 2.每場實際參與人數至少 2,000 人以上為原則，每場經費至多補助 30 萬元；<u>偏鄉、離島補助額度將視參與人數、活動內容專案核予補助。</u>	各縣市政府 主辦單位：各縣(市)體育會	至多 30 萬元/每梯次(經費來源：基金)

2.鄉、鎮、市、區體育會（業務聯絡人：謝佳儒 電話：02-87711840）

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
鄉鎮市區運動嘉年華活動	1.輔導縣市政府強化鄉鎮市區體育活動，辦理團體性、趣味性、普及性及綜合性之全民運動嘉年華。 2.申請資格：鄉鎮市區體育會。 3.申請方式： (1)申請計畫，統一由縣市政府確實完成初審及擇優排序後函送本署。 (2)補助基準： A.各鄉鎮市區體育會至多補助 4 場運動嘉年華活動。(每場活動至少須包括 3 種運動種類，並規劃周邊辦理運動種類體驗活動，建立社團交流平臺)。 B.預計活動規模參加人數(含觀賞人數)近 250 人(至少須達 200 人)者，至多補助經費 5 萬元；近 500 人者(至少須達 450 人)，至多補助經費 8 萬元；<u>離島偏鄉(非屬離島偏鄉者不得以本項基準核列)：參與人數近 150 人(至少須達 100 人)者，至多補助經費 3 萬元。</u> C.每案實際補助數額將視當年度各縣市政府申辦情形及預算通過情形酌予調整。	各縣市政府 主辦單位：各鄉鎮市區體育會	依活動規模參加人數至多補助每場次活動經費 3 至 8 萬元(運動發展基金)

3.社區聯誼賽（業務聯絡人：張祖欣 電話：02-87711736）

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
社區聯誼賽(必辦項目)	社區聯誼賽事活動係以趣味化且涵蓋各年齡層之分組，並以樂趣化、創意活動內容為號召，結合地方特色、觀光產業、地方企業等，以鼓勵民眾參與(本活動必須包括社區聯誼賽事活動與趣味競賽體驗營活動兩大項，相關表件請參考附件 2 及 15，以線上系統為準)，109 年度必辦一項運動種類，並得選辦另一項運動種類〔本案活動經費如有剩餘，可增額核定種類，請各縣市於申請時，如欲申請種類超過 2 種，請依優先順序進行排列，惟總申請種類(必辦加選辦)以 3 種為上限〕： 1.鄉鎮市區層級 (1)各鄉鎮市區社區聯誼賽辦理種類如下：桌球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、慢速壘球、木球及槌球(賽制須詳列於計畫書或競賽規程中)。 (2)趣味體驗營活動：除正規比賽外，各鄉鎮市區層級至少配合辦理該種類趣味競賽體驗活動(至少 100 人參與)，如桌、足球繞 8 字競賽、跑壘競賽、籃球罰球比賽等，降低活動入門難度，提升民眾參與意願。 (3)鄉鎮市區比賽補助經費上限原則如下： A.比賽報名人數(含體驗營參與人數)達 250 人：至多核定補助 10 萬元。(報名人數未達 250 人者，得合併鄰近鄉鎮市區共同辦理)。 B.比賽報名人數(含體驗營參與人數)達 400 人：至多核定補助 15 萬元。	各縣市政府	鄉鎮市區層級補助上限 15 萬元； 縣市層級補助上限 40 萬元 (詳見執行內容) (經費來源：基金)

	2.縣市層級 (1)各縣市政府辦理社區聯誼賽活動，參與人數須達 500 人以上(辦理種類需與鄉鎮市區相同，並須以鄉鎮市區優勝隊伍優先參與)。 (2)必辦種類須輔導各鄉鎮市區至少辦理 10 鄉鎮市區層級賽事(特殊縣市得經專案核定後降低辦理鄉鎮市區數)，選辦種類至少 3 鄉鎮市區。 (3)趣味體驗營活動：縣市層級趣味體驗營活動除正規比賽外，應配合辦理趣味競賽體驗活動 3 種類，如桌、足球繞 8 字競賽、跑壘競賽、籃球罰球比賽等，降低活動入門難度，增進活動趣味性，以提升民眾參與意願。 (4)縣市層級比賽補助經費上限原則如下： A.辦理一種類縣市層級社區聯誼賽者：至多核 40 萬元。 B.辦理二種類縣市層級社區聯誼賽，且鄉鎮市區辦理總數達 15 區以上者(必辦至少 10 區、選辦至少 5 區)：至多核 80 萬元。 3.其他經體育署指定，專案核准之運動種類。 4.注意事項： (1)活動種類：各縣市政府於桌球、羽球、籃球、足球、棒球、慢速壘球、網球、木球及槌球運動種類中擇一辦理，所選賽事種類、分組請與鄉鎮市區統一。 (2)分級制：先行辦理各鄉鎮市區層級賽事，各區前幾名晉級參與縣市層級賽事，須明列於計畫中。 (3)分組：本賽事活動全部皆以團體方式進行，比賽分組朝向趣味化、不同年齡層、不同性別搭配，如夫妻組、親子組、百齡組、婦女(女性)及職工(企業)組別等多元方式。 (4)活動申請內容須包含活動計畫、競賽規程(含社區聯誼賽與趣味競賽內容)、經費概算表等，相關資訊均採線上填報，<u>勿</u>以附件方式提供。 (5)活動名稱請統一為「○○縣○○鄉(鎮、市、區)○球社區聯誼賽」，如有跟其他活動併案者於後加「...暨○○活動」。 (6)本案得酌收報名費，另請結合社會資源、地方媒體與企業贊助辦理，以擴大活動成效與規模。 (7)有關活動人數之規定，縣市人口數 50 萬至 100 萬人者，至少須達 90%規定之人數；縣市人口數未達 50 萬人者，至少須達 80%規定之人數。		
--	--	--	--

(二)運動熱區

(業務聯絡人：林靜秀 電話：02-87711782)

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
運動熱區	由各縣市政府主導擇定現有 公立或非營利運動場域設立縣市「運動熱區」，透過系列活動之舉辦，形塑縣市運動熱區意象，藉以提升縣市居民運動風氣，相關規劃重點及注意事項如下(申辦計畫如附件 16)： 1.實施策略： (1)加值服務：提供熱區參與運動民眾加值服務，協助提升參與運動品質，並多元化參與運動機會，協助規律運動習慣之養成。 ※舉例：某縣運動公園擁有廣大跑步、健走、籃球等運動人口，為提升民眾參與運動品質，爰規劃提供運動傷害防護、運動安全宣導、路跑知能講座、籃球電影欣賞、健走俱樂部等系列活動。 (2)特色發展：選定特色運動總類辦理多元、系列活動或課程，讓熱區形塑該特色項目「聖地」之意象，鼓勵更多同好參與。 ※舉例：某縣公立足球運動場已有一定足球運動人口，透過熱區的經費挹注，擴大其服務能量，針對不同足球運動能力者提供專屬諮詢及指導服務、足球知能講座、親子足球體驗，並組成運動俱樂部定期交流，吸引縣市居民參與該項運動。 為擴大執行效益，以上活動執行內容並非包裝既有活動，均請提供加值服務 2.活動規劃精神及原則： (1)運動熱區地點擇定原則：各縣市運動熱區擇定原則除考量該場域是否具備合宜運動參與設施外，並須考量其交通便利性及現有場地運動參與人口數等，並以戶外、室內運動場地兼具之地點為擇定原則，以因應氣候調整活動辦理地點(不建議設立於學校，每縣市至多設置「加值服務」及「特色發展」運動熱區各 1 個，各熱區地點僅限 1 處，不得分散各地辦理)。 (2)請以體育運動為主軸，並以增進縣市居民運動參與意願之精神規劃系列活動，並以強調全民參與為原則。 (3)本執行項目非為單次性活動，為能建立持續性推動機制，並使推動效益最大化，建請結合縣市政府資源辦理；為擴大宣傳效果並形塑熱區意象，運動熱區應合宜布置或針對推廣內容進行宣傳(如：公佈欄、跑馬燈等)。 (4)辦理期程：自 109 年 1 月 1 日起至 12 月 10 日止(辦理期程須達 11 個月)。 (5)109 年原則補助「加值服務」及「特色發展」運動熱區數共 16 案。 3.建議規劃辦理內容(非全為必辦，請依縣市需求做整體規劃，惟規劃辦理之豐富度及效益性將列入經費核酌之參據)： (1)運動知能宣傳(必辦項目)：透過運動熱區現有實體宣傳管	各縣市政府 主辦單位：各 縣市政府	每案至多 140 萬元/ 每縣市

	道(如：公佈欄、跑馬燈等)協助宣傳體育署及縣市發送之運動知能文宣或資訊(不列入辦理時數計算)。 (2)<u>諮詢服務</u>：結合運動熱區現有場地，設立常態性(如每周六 18 時至 19 時；周一及五 7 時至 8 時)運動或運動傷害防護諮詢服務等。 (3)<u>多元性、常態性運動指導或體驗課程</u>：課程內容請依參與民眾年齡、運動參與程度等做分級，以廣納多元族群(如每周二晚間 8 時辦理路跑指導課程；每周六中午辦理室內體驗課程)。 (4)<u>運動文化或運動藝文活動</u>：須以體育運動為主軸，相關規劃辦理細節請列明於申辦計畫中。 (5)<u>運動知能或運動經驗分享講座</u>：如運動營養課程、運動心理學課程、超馬經驗分享等。 (6)<u>其他</u>(請列明於申辦計畫中)。 4.本案每縣市至多申請辦理「加值服務」及「特色發展」運動熱區各 1 個，<u>每熱區核定補助上限原則如下</u>： (1)系列活動總辦理時數達 320 小時：至多核定補助 140 萬元。 (2)系列活動總辦理時數達 280 小時：至多核定補助 120 萬元。 (3)系列活動總辦理時數達 240 小時：至多核定補助 100 萬元。 (4)系列活動總辦理時數達 200 小時：至多核定補助 80 萬元。 (5)系列活動總辦理時數未達 200 小時：原則不予補助。 5.其他注意事項： (1)本執行項目是否達成預期效益之關鍵，在於熱區活動資訊是否傳播予民眾，爰請透過轄內廣宣管道廣為宣傳，藉以鼓勵所屬縣(市)民眾踴躍參與熱區活動。 (2)各縣市務請確保運動熱區活動資訊的正確性，如有修正，請注意資訊更新之即時性，並請將服務資訊廣泛公告於熱區環境中。 (3)須針對參與人員辦理滿意度調查(如：建議未來系列活動內容及課程滿意度等)，並分析其結果，以作為後續延伸計畫研修之參考，其結果並須列入成果報告中呈現。 (4)建議各縣市政府可整合相關活動於熱區舉辦，以明確將運動熱區意象深植民眾內心，並達行銷宣導之效果。 (5)<u>本案不補助辦理競賽性活動經費</u>。 (6)為擴大服務質量，各項服務得酌收報名或課程費。 (7)<u>本案服務範疇請勿結合既有代表隊訓練、運動社團活動等內容，應以「加值」服務及擴增運動人口為推動核心；若僅結合既有活動推廣者，其服務時數不列入計算，並不得核支本案補助經費</u>。	
--	--	--

各縣市政府 附件

○○縣(市)〔單位名稱〕辦理運動 i 臺灣計畫〔專案名稱〕〔執行項目〕
〔活動名稱〕申請計畫書

- 一、目的：
- 二、指導單位：教育部體育署
- 三、主辦單位：
- 四、承辦單位：
- 五、活動地點：
- 六、活動時間（期程）：
- 七、辦理方式：（含活動特色及執行方式）
- 八、參與對象、人(次)數：（運動健身指導班參與人次）
- 九、活動行銷宣傳方式：
- 十、預期成效：
- 十一、經費概算（請詳細填列，切勿虛報）

編號	項目	單價（元）	數量	金額（元）	申請補助經費	說明
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
合計						

活動是否向參與者收費(必填)	☐ 是，收費情形：(例：每人○○○元、每隊○○○元等，預計總報名費收入○○○)； ☐ 否
----------------	---

- 十二、其他：
- (活動聯絡人○○○及連絡電話○○○○○○)

備註：

1. 計畫內容不詳實者不予審核。
2. 申請計畫書格式如需增列項目，請自行調整。
3. 參與對象及人數將列入訪視重點項目，請確實填列。
4. 項目及數量非計畫實際需要者，不予補助。
5. 如有活動相關附件(如：競賽規程、過往辦理成效等)，請一併附於本申請計畫提出，以作為經費審核之參據。
6. 務請詳實檢視相關申辦作業原則規定。

109 年○○縣市政府「運動 i 臺灣」輔導作業運用計畫

- 一、依據：109 年運動 i 臺灣計畫專案申辦作業原則辦理。
- 二、目的：期透過訪視、行銷等積極輔導、推動作為，輔以人力資源之投入，提升計畫辦理效益。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：○○縣(市)政府
- 五、執行單位：
- 六、計畫期程：109 年 1 月 1 日至 12 月 10 日止
- 七、輔導作業規劃：

(一)會議辦理情形：

- 1.預計召開會議次數：○次。
- 2.預計會議辦理內容：

	會議名稱	預計辦理日期	內容
1	○○○諮詢會議	109/0/0~0/0 間	邀請專家學者、執行單位與訪視委員針對年度計畫執行規劃進行探討，以策進年度計畫推動效益
2		109/0/0~0/0 間	
3		109/0/0~0/0 間	
4		109/0/0~0/0 間	

(二)訪視作業：

- 1.總計聘任○位委員；預計辦理訪視次數○次。
- 2.訪視制度規劃：
 - (1)委員分工：
 - (2)委員訪視紀錄回收處理方式：(請說明收件窗口、特殊訪視個案後續處理規劃)
- 3.聘任委員名單：

縣市訪視委員名單	編號	委員姓名	服務單位(職稱)	電子信箱：
	1			
		聯絡方式	電話：(00)0000-0000 手機：0900-000-000	
	2			
		聯絡方式	電話：(00)0000-0000 手機：0900-000-000	
	3			
		聯絡方式	電話：(00)0000-0000 手機：0900-000-000	

(三)人力聘用作業：

- 1.聘用人力業務內容：
 - (1)例：聘請 專責人力 辦理縣市運動 i 臺灣計畫相關行政庶務事宜。
 - (2)例：協助運動資訊露出，並控管活動是否依期辦理。
 - (3)例：協助年度活動行銷宣傳作業。
 - (4)例：聘請 工讀生 協助核結資料彙整等作業.....

2.差勤管理機制：

- (四)行銷作業：請敘明辦理項目(如：宣傳影片、旗幟或相關文宣品)

八、預期成效：

九、經費概算：請依人力、訪視、行銷及交通等費用分列。

編號	類別	項目	單價（元）	數量	金額（元）	申請補助經費	說明
1	人力費用	工讀生	140				
		專任助理 (短期人力)		13.5			包括機關負擔勞健保費及年終獎金等必要費用
2	訪視費用	委員訪視費	2000				請詳閱各縣市訪視次數 下限規定
		訪視交通費					
3	行銷費用						請敘明辦理項目(如：記者會、宣傳影片、旗幟或相關文宣品)，本項至少佔本署輔導作業補助經費 20%
4	交通費、 住宿費或 或行政會議 雜支	交通費					僅限用於參與體育署相關研習(或會議)交通費或住宿費，本項至多佔本署輔導作業補助經費 20%。
		住宿費					
		行政會議雜支					
合計							

備註：相關推動作業請詳閱專案二「運動知識擴增專案」(一)縣市輔導作業細部內容；表件內容如需增列，請自行調整。

○○縣(市)政府 收支結算表(公務)

附件 4

所屬年度:109 年度 總金額:			
費用名稱:辦理 109 年度「運動 i 臺灣」計畫 (公務補助款)			
機關名稱	經費額度	經費比例	說 明
教育部體育署			一、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第一級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 15%。 二、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第二級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 13%。 三、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第三級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 12%。 四、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第四級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 11%。 五、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第五級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 10%。
自籌金額			
合計			

備註：

編號	執行單位名稱	體育署補助款		自籌款		總金額	備註
		金 額	比 率	金 額	比 率		
一	運動文化扎根專案		%		%		包括地方特色運動
二	運動知識擴增專案		%		%		包括水域運動樂活計畫、單車運動樂活計畫
三	運動城市推展專案		%		%		包括基層運動風氣推展(縣市體育會;不含短期人力及體育嘉年華活動)

填表人：

覆核：

主辦會計人員：

機關長官：

○○縣(市)政府 收支結算表(基金)

附件 4

所屬年度:109 年度 總金額:			
費用名稱:辦理 109 年度「運動 i 臺灣」計畫(基金補助款)			
機關名稱	經費額度	經費比例	說 明
教育部體育署			一、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第一級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 15%。 二、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第二級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 13%。
自籌金額			三、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第三級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 12%。 四、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第四級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 11%。
合計			五、行政院主計總處公布縣市財力級次屬第五級者，各預算來源中，縣市政府自籌經費比率須達 10%。

備註：

編號	執行單位名稱	體育署補助款		自籌款		總金額	備註
		金 額	比 率	金 額	比 率		
一	運動文化扎根專案		%		%		包括國民體育日多元體育活動、銀髮族運動樂活計畫、推廣女性參與運動計畫、外籍移工運動樂活計畫
二	運動知識擴增專案		%		%		包括運動 i 臺灣計畫縣市輔導作業、原住民族傳統運動樂活計畫、身心障礙者運動樂活計畫、社區體適能促進計畫
三	運動種子傳遞專案		%		%		包括推動體育運動志願服務工作、巡迴運動指導團
四	運動城市推展專案		%		%		包括基層運動風氣推展(縣市體育會短期人力及體育嘉年華活動、鄉鎮市區體育會、社區聯誼賽)、運動熱區

填表人：

覆核：

主辦會計人員：

機關長官：

109 年（單位）「運動 i 臺灣計畫○○○○專案○○執行項目」
○○活動成果報告表

活動成果報告表

計畫（活動）名稱		填表人		連絡 電話			
指導單位		主辦單位					
活動時間(期程)		活動地點					
舉辦場次		原計畫提報參與人次數					
		活動參與 人次數	年齡 層	12 歲 以下	13-22 歲	23-64 歲	65 歲以上
			男				
			女				
參與對象	(如係身障樂活請敘明障礙類別)						
國民體育日辦理縣市層級表揚活動 -表揚獎勵成果		表揚獎勵-團體數及個人數			○團體	○個人	
推廣女性參與運動計畫		新住民參與人次			○國(國別:○)	○人次	
總經費 〔新臺幣 元〕	教育部體育署補助：	身心障礙樂活統計專區					
	縣市政府補助：						
	其他(自籌、企業贊助及補助)：	☐ 非為身心障礙樂活專案 ☐ 為身心障礙樂活專案活動：總計身心障礙者運動人數男○人；女○人/協助人員：教練○人；助理○人					
	合計：						
概算/決算 落差	(1)概算數： 元 (2)決算數： 元(3)落差%數(決算數/概算數)-100%= % (4)落差情形說明：(請敘明差異原因、是否影響效益、後續改善措施等)						
辦理活動內容							
周邊活動辦理情形 (教學、體驗營、嘉年華等)							
檢討及建議							
照片輯要	活動時間： 活動地點： 活動項目： (◎活動照片請以活動盛況為主題)						

說明：

- 一、本表各項資料請務實填列，不敷使用時可自行增加或調整。
- 二、推動性別主流化與人口政策為政府近年推動各年齡層參與之主要政策，而性別參與活動之統計，則為推動性別主流化之首要工作，各類活動如採事先報名者，應將參與人數之性別、年齡如數列入，並上載於E化結案成果調查表。
- 三、「辦理活動內容」、「周邊活動辦理情形」及「檢討及建議」請條列式簡述。
- 四、「檢討及建議」請說明舉辦本次活動之優、缺點，以作為下次辦理之改進參考。
- 五、照片輯要必須提供「大會活動名稱」標示及「整體活動人潮」概況供參，並簡述照片旨意。

109 年運動 i 臺灣計畫〔專案名稱〕〔執行項目〕〔活動名稱〕
收支結算表

單位名稱：

活動收入	經費來源	金額（單位：元）			備 註	
	教育部體育署					
	其他機關補助款（備註欄請一定要填機關名稱及金額）					
	民間團體贊助款					
	自籌款				如有收取報名費請加註說明收取金額及人數	
	合計					
活動總支出	項 目	單價	數量	合計	體育署補助金額	其餘經費額度
合計						
結 餘						

注意事項：

- 一、本表所填資料如有不實，受補助單位應自負法律相關責任。
- 二、保險費：受補助單位應為參加人員辦理保險（含死亡、傷殘及醫療給付）。
- 三、自籌款如有收取報名費應於本欄加註說明收取金額及人數。

填表人 會計 複核 填報單位負責人 (請蓋單位圖記)

○○縣(市)辦理體育表揚活動
〔活動名稱〕申請計畫書

一、目的：

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：○○縣市政府

四、承辦單位：

五、活動地點：(請 配合國民體育日 或 擇9月份適當日期辦理)

六、活動時間：

七、本案是否結合國民體育日多元體育活動共同辦理：☐是 ☐否

八、辦理方式：(含活動特色、執行方式等)

九、表揚對象或團體：(請敘明表揚對象，如：有功體育團體、基層全民運動推手等)

十、表揚(遴選)依據：(如：○○縣市慶祝國民體育日表揚體育有功團體及人員要點)

十一、活動行銷宣傳方式：是否辦理記者會宣傳☐是 ☐否

；其他宣傳方式：_____

十二、預期成效：

十三、經費概算(請詳細填列，切勿虛報)

編號	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	說明
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
合計						

十四、其他：

(活動聯絡人○○○及連絡電話○○○○○○)

備註：

1.計畫內容不詳實者不予審核。

2.申請計畫書格式如需增列項目，請自行調整。

3.項目及數量非計畫實際需要者，不予補助。

4.如有活動相關附件(如：競賽規程、過往辦理成效等)，請一併附於本申請計畫提出，以作為經費審核之參據。

○○縣(市)政府辦理運動 i 臺灣計畫銀髮族運動樂活計畫

〔活動名稱〕申請計畫書

壹、計畫目的：透過通路結合、資源整合與專案串聯等策略，促使全民運動推展政策得融合銀髮族領域政策推動作為，以成功提升目標族群運動參與情形，並達政策加值與效益加乘之效果。

貳、預期效益：(以具體量化數據呈現，如：活動參與/受益人次數、通路結合數等)

參、指導單位：教育部體育署

肆、主辦單位：○○縣(市)政府

伍、承辦單位：

陸、協辦單位：

柒、贊助單位：

捌、活動期程：自 109 年 3 月 1 日起至 11 月 30 日止(辦理期程至少達 8 個月)。

玖、辦理方式：

一、政策結合情形：

(請詳述本計畫與現行地方政府體育運動、銀髮族領域政策結合推動情形；請分項說明)

二、資源結合情形：

(請詳述本計畫與現行地方政府行政、經費、行銷等資源結合情形；請分項說明)

三、計畫特色：

(一)○○○○○○

(二)○○○○○○

(三)○○○○○○

(四)○○○○○○

四、計畫內容：(除列點說明外，可再提供附件補充說明)

(一)○○○○加值模式：(請分項說明辦理項目及其執行內容)

1.○○○○：

2.○○○○：

3.○○○○：

4.○○○○：

(二)○○○○優惠模式：(請分項說明辦理項目及其執行內容)

1.○○○○：

2.○○○○：

3.○○○○：

4.○○○○：

(三)○○○○○○○模式：(請分項說明辦理項目及其執行內容)

1.○○○○：

2.○○○○：

3.○○○○：

4.○○○○：

壹拾、經費概算（請詳細填列，切勿虛報）

	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
活動概算							
	合計						
※本執行項目非為單次性活動，為能建立持續性推動機制，並使推動效益最大化，建請多元結合縣府資源辦理。 ※計畫支出項目申請本署補助經費部分，其核結項目及基準請參照「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理(詳如年度計畫經費編列基準表)，未符者將逕於補助經費額度中扣除。							

壹拾壹、其他證明或補充文件

○○縣(市)政府辦理運動 i 臺灣計畫推廣女性參與運動計畫

〔活動名稱〕申請計畫書

壹、計畫目的：透過通路結合、資源整合與專案串聯等策略，促使全民運動推展政策得融合性平領域政策推動作為，以成功提升目標族群運動參與情形，並達政策加值與效益加乘之效果。

貳、預期效益：(以具體量化數據呈現，如：活動參與/受益人次數、通路結合數等)

參、指導單位：教育部體育署

肆、主辦單位：○○縣(市)政府

伍、承辦單位：

陸、協辦單位：

柒、贊助單位：

捌、活動期程：自 109 年 3 月 1 日起至 11 月 30 日止(辦理期程至少達 8 個月)。

玖、辦理方式：

一、政策結合情形：

(請詳述本計畫與新南向政策、現行地方政府體育運動、性平領域政策結合推動情形；請分項說明)

二、資源結合情形：

(請詳述本計畫與現行地方政府行政、經費、行銷等資源結合情形；請分項說明)

三、辦理項目：

(一)○○○○○○

(二)○○○○○○

(三)○○○○○○

(四)○○○○○○

四、各項目內容：(以附件方式逐項排序說明)

(一)參加對象(來源)：(請加註是否有新住民)

(二)○○○加值模式：(請分項說明辦理項目及其執行內容)

1.○○○：

2.○○○：

(三)○○○優惠模式：(請分項說明辦理項目及其執行內容)

1.○○○：

2.○○○：

(四)○○○○○○○模式：(請分項說明辦理項目及其執行內容)

1.○○○：

2.○○○：

(五)經費概算：

壹拾、經費概算（請詳細填列，切勿虛報）

	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
活動概算							
合計							

※本執行項目非為單次性活動，為能建立持續性推動機制，並使推動效益最大化，建請多元結合縣府資源辦理。

※計畫支出項目申請本署補助經費部分，其核結項目及基準請參照「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理(詳如年度計畫經費編列基準表)，未符者將逕於補助經費額度中扣除。

壹拾壹、其他證明或補充文件

○○政府辦理運動 i 臺灣計畫「外籍移工運動樂活」簡版申辦計畫

壹、計畫目的：建構外籍移工運動交流管道，推動○○○，透過在地體育運動之推展，協助外籍移工與在地文化交流，共同體驗運動之樂趣。

貳、指導單位：教育部體育署

參、主辦單位：○○縣(市)政府

肆、承辦單位：

伍、協辦單位：

陸、贊助單位：

柒、活動期程：自 109 年○月○日起至○月○日止。

捌、推動策略符合度：

編號	推動策略	符合與否	符合情形說明
一	體育主軸	☐ 是 ☐ 否	(請參考申辦作業原則規範填列計畫符合情形)
二	廣納資源	☐ 是 ☐ 否	
三	契合需求	☐ 是 ☐ 否	
四	多元交流	☐ 是 ☐ 否	
五	效益擴散	☐ 是 ☐ 否	

玖、辦理內容及預期效益

編號	辦理項目	執行內容	預期效益
一	提供運動交流平台 (必辦)	(一)辦理方式：(含活動特色及執行方式) (二)活動期程：109 年○月○日至○月○日 (三)參與對象：	(請以具體量化數據呈現，如：活動參與人次數等)
二	運動習慣養成	(一)辦理方式：(含活動特色及執行方式) (二)活動期程：109 年○月○日至○月○日 (三)參與對象：	
三	提升運動知能	(一)辦理方式：(含活動特色及執行方式) (二)活動期程：109 年○月○日至○月○日 (三)參與對象：	
四	其他	(一)辦理方式：(含活動特色及執行方式) (二)活動期程：109 年○月○日至○月○日 (三)參與對象：	
總計畫推動效益			(請填列整體計畫推動預期效益；其中 <u>總參與人次為必填項目</u>)

備註 1. 至少辦理 2 項內容以上，其中 提供運動交流平台為必辦項目。
2. 其他符合活動實施目的及策略之辦理內容，推動細節請詳述於本辦計畫中
3. 本表如有不足，請自行增修或調整

壹拾、經費概算（請詳細填列，切勿虛報）

	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
活動概算							
合計							

計畫支出項目申請本署補助經費部分，其核結項目及基準請參照「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理(詳如年度計畫經費編列基準表)，未符者將逕於補助經費額度中扣除。

壹拾壹、其他證明或補充文件(本計畫為簡版計畫，如有詳版計畫內容，請另行提供)

109 年度社區體適能促進申辦作業原則

壹、國民體適能檢測站

一、設站類別及內容：

類別	檢測對象	檢測項目
一般檢測站	年齡 23 歲以上未滿 65 歲之國民	1. 身體組成：身高、體重、腰圍、臀圍。 2. 柔軟度：坐姿體前彎。 3. 肌力及肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。 4. 心肺耐力：三分鐘登階。
樂活檢測站	年齡 65 歲以上之國民	1. 身體組成：身高、體重、腰圍、臀圍。 2. 柔軟度：抓背及椅子坐姿體前彎。 3. 肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。 4. 心肺耐力：原地抬膝踏步。 5. 平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。
施行方式及相關器材請參照線上(https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=3947)資料。		

二、檢測人員部分：各類檢測站應聘請合格國民體適能指導員或國民體適能檢測員進行各項檢測，並於檢測時備有相關證件供驗。

三、檢測場次部分：請透過「體育雲全民運動資訊」檢測站系統進行場次管理。

四、安全維護部分：

- (一) 檢測前填寫問卷及確實說明安全事項。
- (二) 檢測當日佈置檢測場地及檢測項目流程之規劃應再次確認。
- (三) 緊急應變及醫療處理流程應多講習及演練。
- (四) 檢測時需有合格醫護人員在場駐守。

貳、體適能促進課程：

一、課程目的在於藉由「前測一體適能促進一後測」模式，達到運動增進健康體適能之目的(含心肺適能、肌肉適能、柔軟度和體重控制等)，各申請單位可依各自設定目標安排各類身體活動，如：有氧運動、伸展操、阻力(肌力、肌耐力)訓練、健走、慢跑、水上運動、太極拳等，以增進民眾健康體適能、增加正確運動保健知能、養成規律運動的習慣。

二、各辦理單位可依各自設定目標來招收促進課程之目標對象，例：A 公司中有意培養運動習慣之員工、B 社區中下肢肌力稍差之 65-70 歲銀髮族、C 社區中心肺功能稍差之 50 歲以上民眾。

三、課程之辦理需聘請教育部體育署(依國民體適能指導員資格檢定辦法)國民體適能授證之

合格國民體適能指導員及搭配運動處方進行，單位申請時請附指導教練之國民體適能指導員證影本，申請時未附者，請於核結補助經費時檢送，若合作之指導教練尚未取得國民體適能指導員證者，辦理核結時需檢附 109 年度國民體適能指導員准考證影本，且需到考，否則將註銷補助經費。本案所需合格國民體適能指導員可於「體育雲全民運動資訊系統」媒合運用人才。

四、課程內容頻率請依規律運動原則進行規劃，每班至少 2 個月，期數、期程、週次、時間、及執行內容等由辦理單位視自身之特色及資源，依課程規劃需求逕為調整。

五、學員簽署參與同意書後，必須依據課程規劃確實參與。

六、課程之進行需注意環境及運動安全。

七、辦理單位可視課程內容規劃與特色酌收經費。若有收取費用，請依規定開立收據，並於收支結算表中註明。

○○（單位名）申請○○（縣市名）109 年度社區體適能促進計畫

壹、計畫目的：使○○縣（市）之民眾藉由體適能檢測，提升對自我體適能的認知與重視，進而產生運動動機，養成規律運動習慣，並透過定期體適能檢測追蹤自己的運動效益，強化運動健身之實際功效。

貳、指導單位：教育部體育署

參、主辦單位：○○縣（市）政府

肆、承辦單位：○○○○○○○○○○

伍、協辦單位（請依實際狀況填列）：○○○、○○○、○○○○...

陸、贊助單位（請依實際狀況填列）：○○○、○○○、○○○○...

柒、申請類別（請勾選）：

一般（23 歲-64 歲） ☐ 檢測預計○人 ☐ 體適能促進課程預計○人

樂活（65 歲以上） ☐ 檢測預計○人 ☐ 體適能促進課程預計○人

捌、活動期程：109 年○月○日起至○月○日

玖、執行內容：

一、常設檢測服務：請敘明預計辦理方式（如：配合國民體育日於 9 月至少需辦理 1 場公開免費檢測活動）

※備註：

（一）檢測申請本署補助經費，以不超過申請本署補助總經費二分之一為限。檢測者獎勵品請申請單位於經費預算表編列獎品費用備妥發送，另視 109 年度預算情形若本署仍有分送運動毛巾，請以 109 年 9 月配合國民體育日檢測者為主要發送對象。

（二）109 年應配合國民體育日於 9 月至少需辦理 1 場公開免費檢測活動。

二、體適能促進課程：請敘明課程目標族群及進行方式（如：促進課程結合檢測：藉由「前測一體適能促進一後測」的過程檢視體適能促進效益，每班期程需達至少 2 個月，每週需 3 次每次 60 分鐘，或每週需 2 次每次 90 分鐘，每班參與人數至少 20 人，出席率須達百分之六十以上...）

※備註：

（一）銀髮族促進課程，需聘請本署授證之合格國民體適能中級指導員及搭配運動處方進行，若合作之指導教練尚未取得國民體適能中級指導員證者，辦理核結時需檢附 109 年度國民體適能中級指導員准考證影本，且需到考。本案所需合格國民體適能指導員可於「體育雲全民運動資訊系統」媒合運用人才。

（二）應藉由「前測一體適能促進一後測」的過程檢視體適能促進效益，每班期程需達至少 2 個月，每週需 3 次每次 60 分鐘，或每週需 2 次每次 90 分鐘，每班參與人數至少 20 人，出席率須達百分之六十以上。

三、知能提升：知能傳遞與促進課程結合，提升民眾對體適能及運動的正確認知。

四、通路結合：（如：23-64 歲一主動出擊與機關企業、公司行號合作；65 歲以上銀髮族一與樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點、老人文康服務中心等單位合作）。

五、配套規劃：（如：宣傳方式及其他特色及有助於計畫品質提升措施）。

壹拾、預期效益：

壹拾壹、經費預算：

壹拾貳、聯絡人姓名：_____ 職稱：_____ 手機：_____

電話：_____ 電子信箱：_____

**【○○單位（機構）】辦理 109 年度社區體適能促進計畫
經費預算表**

活動名稱	109 年度社區體適能促進計畫					
活動總收入	經費來源		金額		備註	
	體育署補助款					
	其他機關補助款				填註機關名稱	
	民間團體贊助款					
	自籌款					
	合計					
活動總支出	項目		單價	數量	合計	備註
	業務費用	交通費用				
		誤餐費用				
		保險費用				
		場租費用				
		獎品費用				
		緊急醫療救護工作費	元	時		
		雜支費用				
		器材費				
		其他（請自行增列）				
	人事費用	檢測人員	元	場／時		
		諮詢人員	元	場／時		
		專任助理	元	月		
		工讀生	元	時		
		專任助理勞保				
		專任助理健保				
		專任助理勞退				
		二代健保				
		其他（請自行增列）				
	合計					

填報單位（請蓋單位圖記）

機關負責人

複核

會計

填表人

附件 11 參考資料：

運動安全篩選表(23-64 歲用)

親愛的朋友您好：

感謝您參與此次的檢測活動，首先我們要了解您的健康狀況，以增加體適能檢測活動的安全性，所以您必須經在場的專業人員評估後，才能決定您是否適合參與，在下列問題中，如有任何問題回答「是」或健康篩選未通過的話，那便不適合參與體適能檢測，若您想參與檢測須獲得醫師同意，由衷感謝您的配合！

一、運動安全調查（醫護人員詢問後填寫）

是	否	自我評估項目
		1. 是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？
		2. 您是否曾在從事體適能活動時出現胸痛的現象？
		3. 最近一個月，在沒從事體適能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？
		4. 您是否曾有因暈眩而失去平衡或意識的情況？
		5. 從事體適能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？
		6. 您現在是否服用醫生所開之血壓藥或心臟藥？
		7. 您是否有任何不適合體適能活動的原因？

二、健康篩選（血壓心跳）： 血壓 _____ / _____ mmHg 心跳 _____ 下/分鐘

血壓：如果讀數超過 140/90 mmHg，請先休息一下再重測。

三、參與檢測適合情形：☐ 適合 ☐ 不適合

醫護人員簽章：_____ 民國：_____年_____月_____日

恭喜您通過專業人員評估，可以繼續參與檢測，若檢測當中有任何不適時，請立即告知檢測人員/醫護人員/工作人員，並停止受測。

活動結束後請適度補充水份喔~並可至教育部體育署體適能網站參考運動建議處方，以提升您的個人體適能狀況。

教育部體育署關心您！！（請翻到背面）

教育部體育署國民體適能檢測同意書

我已經瞭解本測驗的步驟、方式及風險，確認自己身體狀況可以參加測驗。並同意在個人資料保護法的規範下，將此次各項檢測結果提供體育署做為公務及學術研究之用。

簽名：_____ 民國：_____ 年 _____ 月 _____ 日

緊急聯絡人：_____ 緊急聯絡人電話：_____

運動安全篩選表(65-100 歲用)

親愛的朋友您好：

感謝您參與此次的檢測活動，首先我們要了解您的健康狀況，以增加體適能檢測活動的安全性，所以您必須經在場的專業人員評估後，才能決定您是否適合參與，在下列問題中，如有任何問題回答「是」或健康篩選未通過的話，那便不適合參與體適能檢測，若您想參與檢測須獲得醫師同意，由衷感謝您的配合！

一、運動安全調查（醫護人員詢問後填寫）

是	否	自我評估項目
		1. 是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？
		2. 您是否曾在從事體適能活動時出現胸痛的現象？
		3. 最近一個月，在沒從事體適能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？
		4. 您是否曾有因暈眩而失去平衡或意識的情況？
		5. 從事體適能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？
		6. 您目前有服用醫生所開之血壓藥或心臟藥，且醫生建議您不宜從事運動？
		7. 您是否有任何不適合體適能活動的原因？

二、健康篩選（血壓心跳）： 血壓 _____ / _____ mmHg 心跳 _____ 下/分鐘

血壓：如果讀數超過 140/90 mmHg，請先休息一下再重測。

三、參與檢測適合情形：☐ 適合 ☐ 不適合

醫護人員簽章：_____ 民國：_____年_____月_____日

恭喜您通過專業人員評估，可以繼續參與檢測，若檢測當中有任何不適時，請立即告知檢測人員/醫護人員/工作人員，並停止受測。

活動結束後請適度補充水份喔~並可至教育部體育署體適能網站參考運動建議處方，以提升您的個人體適能狀況。

教育部體育署關心您！！（請翻到背面）

教育部體育署國民體適能檢測同意書

我已經瞭解本測驗的步驟、方式及風險，確認自己身體狀況可以參加測驗。並同意在個人資料保護法的規範下，將此次各項檢測結果提供體育署做為公務及學術研究之用。

簽名：_____ 民國：_____ 年 _____ 月 _____ 日

緊急聯絡人：_____ 緊急聯絡人電話：_____

教育部體育署國民體適能檢測紀錄表（23-64 歲適用）

*編號(流水號)：_____ (由檢測站填寫)

*檢測日期：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (由檢測站填寫)

身分證字號：_____

(必填，您的檢測紀錄將登錄於「i 運動資訊平臺」做為自我體適能追蹤與比較之用)

性 別：☐男 ☐女

出生：民國 _____ 年

一、體適能檢測結果紀錄表（由檢測人員填寫）

體適能要素	檢測項目	檢測結果
身體組成	身 高	_____公分 (取小數點 1 位)
	體 重	_____公斤 (取小數點 1 位)
	腰 圍	① _____公分 ② _____公分
	臀 圍	① _____公分 ② _____公分
心肺耐力	三分鐘登階	運動時間： ☐ 180 秒 ☐ ____秒 運動後 1 分至 1 分 30 秒 _____下 運動後 2 分至 2 分 30 秒 _____下 運動後 3 分至 3 分 30 秒 _____下
肌力及肌耐力	屈膝仰臥起坐 (紀錄 60 秒完成的次數)	_____次
柔軟度	坐姿體前彎	① _____公分 ② _____公分

檢測員簽章：_____

二、基本資料（受測者自行填寫或由現場人員協助解說）

(一)居住所在縣市：_____ 郵遞區號：☐☐☐

(二)教育程度：1. ☐國小 (含以下) 2. ☐國中 3. ☐高中職 4. ☐專科、大學 5. ☐碩士以上

(三)職業類別：(目前的)

1. ☐教育機構業 2. ☐金融保險業 3. ☐農林漁牧業 4. ☐服務業
5. ☐學生 6. ☐科技業 7. ☐公務機關 8. ☐媒體傳播業
9. ☐一般商業 10. ☐衛生保健業 11. ☐製造業 12. ☐家管

13. ☐其他 _____

(四)目前的月收入：1. ☐20,000 元以下 2. ☐20,001~40,000 元 3. ☐40,001~60,000 元
4. ☐60,001~80,000 元 5. ☐80,001~100,000 元 6. ☐100,001 元以上

(五)婚姻現況：1. ☐未婚 2. ☐已婚 3. ☐離婚 4. ☐喪偶 5. ☐拒答

(六)是否獨居：1. ☐否 2. ☐是

請翻背面，背面還有問卷，填完才可以領紀念品喔！！！！

三、活動量調查(請工作人員去詢問，會比較快)

請回想過去七天中，所有您做過的費力活動。這些活動會讓您的身體感覺費力，呼吸比平常喘很多，但請只考慮那些一次您至少會持續 10 分鐘以上的身體活動。

(一) 過去七天中，您有多少天有做 費力的身體活動？例如跑步、上山爬坡、持續性的快速游泳(不含慢游、玩水、泡水)、上樓梯、有氧舞蹈／運動、快速地騎腳踏車、打球(如網球單打、籃球、足球)、跳繩、重量訓練、搬運重物(大於 17 台斤／10 公斤)、或者是鏟土。

_____天 沒有一天做費力運動請填 0 一天_____小時_____分鐘 ☐ 不知道/不確定

回想過去七天中，您所有做過 中等費力的活動。中等費力的活動表示：這些活動會讓您覺得身體有點費力，呼吸比平常喘些，但請只考慮那些您一次至少持續 10 分鐘以上的身體活動。

(二)過去七天中，您有多少天有做 中等費力 的活動？例如：下山健走、用一般速度游泳、下樓梯、跳舞(不含有氧舞蹈、慢舞、國際標準舞或元極舞)、太極(不含外丹功)、用一般速度騎腳踏車、攜帶有點重的東西走路(例如買菜、背、抱小孩。有點重是指 7.5-15 台斤／4.5-9 公斤：例如二包 A4 的紙、二瓶家庭號鮮奶、一個小玉西瓜、三個帶皮鳳梨、五公斤的米、三個紅磚頭、七瓶玻璃罐的台灣啤酒或米酒、一箱 24 瓶易開罐飲料)、整理庭院／陽台、費力的家務(清洗窗戶、用手擦地、鋪床、手洗衣服、手工洗車)、或是網球雙打、羽毛球、桌球、排球、棒球？請不要將提輕物的走路算進去。

_____天 沒有一天做中等費力運動請填 0 一天_____小時_____分鐘 ☐ 不知道/不確定

回想過去七天中，您花在 走路 上的時間有多久？包括工作、居家、和外出交通時的走路，以及您純粹為了娛樂、運動及休閒而花在走路(不含上下樓梯、爬山)上的時間。

(三)過去七天中，您有多少天曾經走路持續 10 分鐘以上？

_____天 沒有一天走路持續 10 分鐘以上請填 0 一天_____小時_____分鐘 ☐ 不知道/不確定

最後一個問題是：過去七天的 工作天 中，您坐著的時間有多久？請將工作、居家、做功課及休閒的時間都算進去，包括 坐在 桌前、打電腦、拜訪朋友、吃飯、閱讀、坐著或斜躺著看電視，但請 不要將睡著的時間 算進去。

(四)過去七天的工作天中，您一天 坐著 的時間有多久？

一天_____小時_____分鐘

四、國民幸福指數

請依您的感覺，填寫下面的問題：

1. ☐ 你對於目前生活的滿意程度，從 0 分到 10 分之間，你會給幾分？
2. ☐ 請問您昨天覺得快樂嗎，從 0 分到 10 分之間，你會給幾分？
3. ☐ 您昨天覺得擔憂嗎？ 1. 是 2. 不是
4. ☐ 您昨天覺得沮喪？ 1. 是 2. 不是
5. ☐ 整體而言，對於人生當中所有做過的事，從 0 分到 10 分之間，您覺得值得給幾分？

謝謝您的參與！！

教育部體育署國民體適能檢測紀錄表（65 歲以上適用）

*編號(流水號)：_____ (由檢測站填寫)

*檢測日期：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (由檢測站填寫)

身分證字號：_____

(必填，您的檢測數值將登錄於「i 運動資訊平臺」做為自我體適能追蹤與比較之用)

性 別：☐男 ☐女

出生：民國 _____ 年

一、體適能檢測結果紀錄表（由檢測人員填寫）

體適能要素	檢測項目	檢測結果
身體組成	身 高	_____ 公分 (取小數點 1 位)
	體 重	_____ 公斤 (取小數點 1 位)
	腰 圍	① _____ 公分 ② _____ 公分
	臀 圍	① _____ 公分 ② _____ 公分
平衡能力	開眼單足立 (左腳或右腳，測兩次，取至 1/10 秒)	① _____ 秒 ② _____ 秒
下肢肌力	椅子坐立(30 秒)	_____ 次
上肢肌力	肱二頭肌手臂屈舉 30 秒左手或右手)	_____ 次
心肺耐力	原地抬膝踏步(2 分鐘)	_____ 次
下肢柔軟度	椅子坐姿體前彎 左腳或右腳，測兩次)	① _____ 公分 ② _____ 公分
上肢柔軟度	抓背測驗(左手或右手，測兩次)	① _____ 公分 ② _____ 公分
動態平衡與敏捷力	椅子坐立繞物 測兩次，取至 1/10 秒)	① _____ 秒 ② _____ 秒

檢測員簽章：_____

二、基本資料（受測者自行填寫或由現場人員協助解說）

(一)居住所在縣市：_____ 郵遞區號：☐☐☐

(二)教育程度：1. ☐國小 (含以下) 2. ☐國中 3. ☐高中職 4. ☐專科、大學 5. ☐碩士以上

(三)職業類別：(目前的) 0. ☐退休

1. ☐教育機構業 2. ☐金融保險業 3. ☐農林漁牧業 4. ☐服務業

5. ☐學生 6. ☐科技業 7. ☐公務機關 8. ☐媒體傳播業

9. ☐一般商業 10. ☐衛生保健業 11. ☐製造業 12. ☐家管

13. ☐其他 _____

(四)目前的月收入：1. ☐20,000 元以下 2. ☐20,001~40,000 元 3. ☐40,001~60,000 元

4. ☐60,001~80,000 5. ☐80,001~100,000 元 6. ☐100,001 元以上

(五)婚姻現況：1. ☐未婚 2. ☐已婚 3. ☐離婚 4. ☐喪偶 5. ☐拒答

(六)是否獨居：1. ☐否 2. ☐是

請翻背面，背面還有問卷，填完才可以領紀念品喔！！！！

三、活動量調查(請工作人員去詢問，會比較快)

請回想過去七天中，所有您做過的費力活動。這些活動會讓您的身體感覺費力，呼吸比平常喘很多，但請只考慮那些一次您至少會持續 10 分鐘以上的身體活動。

(二) 過去七天中，您有多少天有做費力的身體活動？例如跑步、上山爬坡、持續性的快速游泳(不含慢游、玩水、泡水)、上樓梯、有氧舞蹈／運動、快速地騎腳踏車、打球(如網球單打、籃球、足球)、跳繩、重量訓練、搬運重物(大於 17 台斤／10 公斤)、或者是鏟土。

_____天 沒有一天做費力運動請填 0 一天_____小時_____分鐘 ☐ 不知道/不確定

回想過去七天中，您所有做過中等費力的活動。中等費力的活動表示：這些活動會讓您覺得身體有點費力，呼吸比平常喘些，但請只考慮那些您一次至少持續 10 分鐘以上的身體活動。

(二)過去七天中，您有多少天有做中等費力的活動？例如：下山健走、用一般速度游泳、下樓梯、跳舞(不含有氧舞蹈、慢舞、國際標準舞或元極舞)、太極(不含外丹功)、用一般速度騎腳踏車、攜帶有點重的東西走路(例如買菜、背、抱小孩。有點重是指 7.5-15 台斤／4.5-9 公斤：例如二包 A4 的紙、二瓶家庭號鮮奶、一個小玉西瓜、三個帶皮鳳梨、五公斤的米、三個紅磚頭、七瓶玻璃罐的台灣啤酒或米酒、一箱 24 瓶易開罐飲料)、整理庭院／陽台、費力的家務(清洗窗戶、用手擦地、鋪床、手洗衣服、手工洗車)、或是網球雙打、羽毛球、桌球、排球、棒球？請不要將提輕物的走路算進去。

_____天 沒有一天做中等費力運動請填 0 一天_____小時_____分鐘 ☐ 不知道/不確定

回想過去七天中，您花在走路上的時間有多久？包括工作、居家、和外出交通時的走路，以及您純粹為了娛樂、運動及休閒而花在走路(不含上下樓梯、爬山)上的時間。

(三)過去七天中，您有多少天曾經走路持續 10 分鐘以上？

_____天 沒有一天走路持續 10 分鐘以上請填 0 一天_____小時_____分鐘 ☐ 不知道/不確定

最後一個問題是：過去七天的工作天中，您坐著的時間有多久？請將工作、居家、做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前、打電腦、拜訪朋友、吃飯、閱讀、坐著或斜躺著看電視，但請不要將睡著的時間算進去。

(四)過去七天的工作天中，您一天坐著的時間有多久？

一天_____小時_____分鐘

四、國民幸福指數

請依您的感覺，填寫下面的問題：

1. ☐ 你對於目前生活的滿意程度，從 0 分到 10 分之間，你會給幾分？
2. ☐ 請問您昨天覺得快樂嗎，從 0 分到 10 分之間，你會給幾分？
3. ☐ 您昨天覺得擔憂嗎？ 1. 是 2. 不是
4. ☐ 您昨天覺得沮喪？ 1. 是 2. 不是
5. ☐ 過去兩週，你是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？ 1. 是 2. 不是
6. ☐ 過去兩週，你是否感覺做事情失去興趣或樂趣？ 1. 是 2. 不是
7. ☐ 整體而言，對於人生當中所有做過的事，從 0 分到 10 分之間，您覺得值得給幾分？

謝謝您的參與！！！！

109 年度○○縣市政府推動社會體育運動志願服務年度計畫

一、依據：志願服務法及教育部體育署推動體育運動志願服務實施要點等相關規定辦理。

二、目的：

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：○○縣(市)政府

五、承辦單位：

六、協辦單位：

七、預計輔導運用單位備案數：○個(請敘明預計輔導對象名稱)

○小時(配合計畫補助及服務時數原則)、○個(請敘明預計輔導對象名稱)

預計輔導 對象名單				
運動 i 臺灣 i 運動大使團運用單位名稱				
運動 i 臺灣 i 運動大使團聯絡人				
運動 i 臺灣 i 運動大使團聯絡電話及 e-mail				電話： E-mail

八、預計辦理訓練課程數：○場(請敘明辦理訓練內容及課程名稱)

九、實際服務運動 i 臺灣計畫活動規劃：(請分項敘明志工服務活動或專案場域及其服務內容細節)

(一)服務活動或專案名稱：服務內容。

(二)例：協助運動熱區活動推廣：派駐體育運動指導志工於每周三上午 6 時至 7 時於運動熱區田徑場協助提供運動諮詢或指導服務。

十、預期成效：

十一、經費概算：請依訓練課程、消耗性器材及志工意外事故保險費用等分列。

編號	類別	項目	單價（元）	數量	金額（元）	申請補助經費	說明
1	志工訓練課程費用	講師費					
		交通費					
		誤餐費					
		保險費					
		印刷費用					
2	消耗性器材費用	消耗性器材					(每運用單位至多申請 5 萬元為上限；i 運動大使團運用單位至多申請 10 萬元)
3	志工意外事故保險費	保險費					每運用單位至多補助 4 萬元(運用單位志工每人每年至多補助 400 元)
4	活動相關費用	交通費					至多佔補助經費 30%
		活動誤餐費					至多佔補助經費 30%
		文宣費					僅限 i 運動大使團活動推廣是用，至多佔補助經費 20%
		服裝或紀念品費用					僅限製作志工服勤服裝及紀念品(建議設定服勤時數達標規範)，至多支用上限 20%。
合計							

備註：

109 年○○縣(市)政府「巡迴運動指導團」申請計畫書

壹、計畫目的：成立○○縣(市)巡迴運動指導團隊，透過通路結合、主動出擊及廣納申請等推動策略，將運動風氣深入各通路及場域，建立縣(市)居民對於運動參與之正向認知，提升運動參與風氣。

貳、預期效益：

編號	實施策略	通路結合數	講座/課程時數
1	通路結合 擴增效益	通路結合數(A)：○個	○小時(D)
2	主動出擊 直達受眾	結合運動場域或活動數(B)：○個	○小時(E)
3	廣納申請 提供專業	提供申請講座場次數(C)：○場	○小時(F)
總計	(1)總結合通路數(A+B+C)：○個 (2)總計畫講座/課程時數(D+E+F)：○小時		

參、主辦單位：○○縣(市)政府

肆、承辦單位：(體育運動專業團體或大專院校等，建議單一窗口)

伍、協辦單位：○○縣(市)衛生局、○○樂齡中心、○○社區關懷據點、○○家庭教育中心、○
○老人文康服務中心、○○運動公園、○○運動中心、○○基金會

陸、贊助單位：○○企業

柒、活動期程：自 109 年 1 月 1 日起至 12 月 10 日止(辦理期程須達 11 個月)

捌、活動行銷宣傳方式：(請敘明行銷管道、通路資源整合及其辦理方式)

玖、工作團隊成員草案：本案須組成工作團隊辦理規劃、執行及相關行政作業，授課講師並以具備運動指導能力相關證照者(如：國民體適能指導員證等)為限，工作團隊成員組成請列明於申辦計畫中。

姓名	經歷(含專業證照)	工作職掌
Ex: 陳○○	國立○○大學○○系教授	專案規劃、推動及協調作業
Ex: 王○○	國立○○大學○○系行政人員	專案相關行政作業
Ex: 王○○	國民體適能指導員證	授課講師

壹拾、計畫內容

一、實施策略：通路結合擴增效益(如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 辦理方式：

- 1.通路結合規劃：(請敘明擇定結合通路之考量)
- 2.講座(課程)主題規劃：(請敘明規劃講座課程之考量)
- 3.周邊活動規劃：
- 4.預期效益：通路結合數○個、講課時數○小時

(二) 預計結合通路名單：

	通路名稱	目標族群		通路名稱	目標族群
1	ex○○樂齡中心	ex 銀髮者	11		
2	ex○○家庭教育中心	ex 婦女	12		
3	ex○○衛生局	ex 一般民眾	13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

※規劃原則：主動結合縣市內各族群(婦女、銀髮族、職工等)既有通路(以官方通路為原則，如：樂齡中心、社區關懷據點、家庭教育中心、衛生局、老人文康服務中心等)提供運動知能及觀念講座，藉以直接接觸目標族群，並廣納通路資源。

(三) 講座(課程)主題列表：

編號	講座(課程)名稱	講座(課程)內容	辦理通路
1	ex 運動增肌快樂活		
2	ex 增肌防跌保健康		
3	ex 姐姐妹妹動起來		
4			
5			
6			
7			
8			

※規劃原則：講授內容以提升民眾運動觀念及知能為課程規劃原則。活動之規劃以擴大受眾為辦理原則，與運動 i 臺灣運動城市推展專案運動健身指導班針對同一團體提供週期性運動指導課程概念不同；建議辦理內容請參考申辦實施計畫。

二、實施策略：主動出擊直達受眾(如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 辦理方式：

- 1.運動場域或活動結合規劃：(請敘明擇定運動場域或活動之考量)
- 2.派駐運動指導人力提供服務內容：(請敘明服務內容之規劃考量)

3.周邊活動規劃：

4.預期效益：結合運動場域或活動數○個、講課時數○小時

(二) 預計結合運動場域或活動一覽表：

	運動場域名稱	服務內容		活動名稱	服務內容
1	ex○○運動公園	Ex 提供路跑諮詢服務	1	ex○○體育嘉年華	Ex 辦理體適能達人問答
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
※規劃原則：主動派駐運動指導人力於縣市既有運動場域或活動現場，傳播正確運動觀念，使本專案得與現有場域結合，藉以提升受眾人數					

(三) 派駐運動指導人力服務內容列表：

編號	服務內容名稱	服務場域及內容說明	指導人力團隊說明
1	ex 夜跑指導服務	○○運動公園，透過○○○○.....	請敘明指導人力團隊組成方式及其成員
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
※規劃原則：講授內容以提升民眾運動觀念及知能為課程規劃原則。活動之規劃以擴大受眾為辦理原則，與運動 i 臺灣運動城市推展專案運動健身指導班針對同一團體提供週期性運動指導課程概念不同；建議辦理內容請參考申辦實施計畫。			

三、實施策略：廣納申請提供專業(如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 辦理方式：

1.申請對象設定規劃：(請敘明申請對象設定規劃及其申請門檻)

2.講座(課程)主題規劃：(請敘明選定講座課程之考量)

3.周邊活動規劃：

4.預期效益：提供申請講座場次數○場、講課時數○小時

(二) 申請對象設定：

	設定申請對象類別	目標族群	備註
1	ex 中小企業	Ex 職工	「廣納申請，提供專業」推動內容除由各縣市政府擬定實施計畫及窗口接受申請及辦理宣傳作業外，本署亦將進行整體性宣傳作業
2	ex 各社區發展協會		
3	ex 各鄰里辦公處		
4	ex 各大樓管理委員會		
5			
6			
7			
8			
9			
10			
※規劃原則：提供各執行單位、企業及相關需求單位提出知能講座申請管道，透過多元結合，將運動知能及觀念散布於基層。			

(三) 講座(課程)主題選單：

編號	講座(課程)名稱	講座(課程)內容
1	ex 運動增肌快樂活	
2	ex 增肌防跌保健康	
3	ex 姐姐妹妹動起來	
4		
5		
6		
7		
8		
※規劃原則：講授內容以提升民眾運動觀念及知能為課程規劃原則。活動之規劃以擴大受眾為辦理原則，與運動 i 臺灣運動城市推展專案運動健身指導班針對同一團體提供週期性運動指導課程概念不同；建議辦理內容請參考申辦實施計畫。		

經費來源及概算

	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
活動概算							
合計							
※本執行項目非為單次性活動，為能建立持續性推動機制，並使推動效益最大化，建請多元結合縣府資源辦理，如場地由各通路合辦提供，人力資源需求由縣市體育運動志工團隊協助等。 ※計畫支出項目申請本署補助經費部分，其核結項目及基準請參照「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理(詳如年度計畫經費編列基準表)，未符者將逕於補助經費額度中扣除。							

壹拾壹、其他證明或補充文件

109 年度〔執行單位〕執行○○○專案〔執行項目〕

短期人力申請計畫書

一、申請單位：

二、計畫目的：

三、計畫期程：自 109 年 3 月 1 日至 11 月 30 日，共 9 個月。

四、差勤管理機制：(請列點詳述)

五、申請補助人員工作事項說明：(請列點詳述)

六、聯絡人：

七、聯絡電話：

八、工作地點：

九、遴選聘用人員作業說明：(包括採公開方式露出徵聘資訊等相關作業)

十、經費概算：

申請補助項目	申請總月份數	申請人數	每月经費概算(元)			總計經費 (申請人數 X 每月總經費)	申請經費	自籌經費
			薪資	機關負擔 勞健保	總計			
短期人力	○個月	○人						

備註：

1. 各申請單位須辦理公開徵選，聘用人員資格詳見執行內容規範。
2. 進用期間應依全民健康保險法、勞工保險條例與勞工退休金條例等規定，為用人員辦理全民健康保險、勞工保險（包括職災）及 6%勞退準備金等事宜。

109 年社區○○聯誼賽活動競賽規程(草案)

- 一、宗旨：為提倡國民動態休閒活動培養國民終身運動習慣，且有別於傳統競技項目，活動以趣味化分組、樂趣化、創意活動內容，並結合地方特色、觀光產業、地方企業等，以鼓勵國民參與運動，提昇國民生活品質。
- 二、主辦單位：教育部體育署、○○縣(市)政府
- 三、承辦單位：
- 四、協辦單位：
- 五、贊助單位：
- 六、活動日期：109 年○○月○○日至 109 年○○月○○日
- 七、活動地點：
- 八、開幕時間：109 年○月○日
- 九、開幕地點：
- 十、運動嘉年華活動：
- 十一、社區聯誼賽活動組別：(參加人員須攜帶可供證明之文件以備查驗，出生年以身分證或護照為憑(例：2013年減1973年等於40歲)
 - (一)夫妻組：雙打賽，任一人戶籍於該區(鄉、鎮)，僅能選擇一個區域報名。
 - (二)親子組：雙打賽，須為祖父(母)、父(母)、子(女)搭配之組合。任一人戶籍於該區，僅能選擇一個區域報名，子(女)須小於15歲。
 - (三)百齡組：雙打賽，2人年齡相加須大於100歲(每位球員最低年齡須40歲)，戶籍須同一區(鄉、鎮)。
 - (四)百三組：雙打賽，2人年齡相加須大於130歲(每位球員最低年齡須55歲)，戶籍須同一區(鄉、鎮)。
 - (五)企業組：.....
- 十二、比賽制度：
 - (一)各組報名低於6(隊)則取消該組比賽，賽制依各舉辦單位隊數修正.....。
 - (二)選手逾比賽時間5分鐘不出場者，以棄權論，如連場則給予10分鐘休息。大會有權調整比賽時間與場地，球員不得異議。
 - (三)採用中華民國○○協會公佈之最新○○規則。(得以趣味化方式修正場地、時間等等規則)
- 十三、參加資格：
 - (一)每人最多可參加二個組別，任何組別參賽人員均須設籍於該區，報名時請檢附可供證明之影本文件(夫妻及親子組僅須一人設籍於該區，但1人不能報名2個區域，經查獲取消其所有參賽資格，所獲獎牌(盃)及獎品並須繳回，未繳回者取消其該年度後續參賽資格)，另排除現役國手及.....。
 - (二)報名日期：109 年○○月○○日至○○月○○日止。

(三)保證金：每人 100 元，於確認出賽後退還，未出賽者沒收保證金。

(四)報名地點：市(縣、區、鄉、鎮)比賽請自行向○○報名，採現場報名者須同時繳交報名表及保證金，採通訊報名者須隨函附上報名表及匯款單影本，未繳交保證金者不列入該次比賽賽程。

參賽人員必須攜帶 附有照片之身分證明正本，若經查無證件者，以棄權論。

十四、趣味競賽(體驗營)：

(一) 活動內容：

(二) 活動分組：(以親子、婦女、銀髮、跨世代組別等為對象)

十五、獎勵：各鄉鎮市設立鄉鎮市長冠軍、亞軍、季軍並頒發獎牌，縣市層級頒發冠軍、亞軍、季軍並頒發獎盃；另設立多元獎項(配合地方文化)如最佳造型、最佳創意、模範運動家庭等，另報名參加者可參與抽獎等活動(或參加獎等紀念品)。

十六、保險：所有參與人員(含工作人員、裁判、選手)於活動期間均投保意外險參佰萬元。

※請參賽人員於報名表處填寫清楚個人出生年月日及身分證字號，以免個人權益受損。(僅供保險用途)

十七、本辦法如有未盡事宜得由○○○隨時修訂之，並報教育部體育署核定。

(本案須檢附經費概算表，經費內容必須包括社區聯誼賽活動、趣味競賽體驗營活動，否則不予審核)

109 年○○縣(市)政府「運動熱區」申請計畫書

壹、計畫目的：透過公開明確及多面向結合等推動策略，據以形塑縣市運動熱區意象，藉以提升縣市居民運動風氣，促使國人達到自發(規律運動)、樂活(運動結合生活)、愛運動(因興趣而運動)的計畫推動目的。

貳、預期效益：

編號	辦理內容	總辦理時數
1	諮詢服務	○小時
2	多元性、常態性運動指導或體驗課程	○小時
3	運動文化或運動藝文活動	○小時
4	運動知能或運動經驗分享講座	○小時
5	其他	○小時
總計		○小時
運動知能 宣傳作為	一、實體宣傳管道： 二、宣傳作為：	

參、主辦單位：○○縣(市)政府

肆、承辦單位：

伍、協辦單位：

陸、贊助單位：

柒、活動期程：自 109 年 1 月 1 日起至 12 月 10 日止(辦理期程須達 11 個月)

捌、活動行銷宣傳方式：(請敘明行銷管道、通路資源整合及其辦理方式)

玖、實施策略：

一、公開明確，易於取得：透過公開、明確與易於取得的運動資訊及活動之辦理，形塑縣市運動熱區意象，提升民眾運動參與意願。

二、多面向結合，擴增效益：透過活動、場域、現有運動及潛在運動人口等多面向之結合，擴增推動效益。

壹拾、運動熱區地點說明：

項目	內容
運動熱區地點(名稱)	
交通便利性	
目前運動人口情形	
可供本計畫使用室(內) 外空間及場地說明	一、室內： 二、室外：

※各縣市政府擇定所屬運動熱區，其擇定原則除考量該場域是否具備合適多元的運動參與設施外，並須考量其交通便利性及現有場地運動參與人口數等，並以戶外、室內運動場地兼具之地點為擇定原則。

壹拾壹、工作團隊：

姓名	經歷(含專業證照)	工作職掌
Ex: 陳○○	國立○○大學○○系教授	專案規劃、推動及協調作業
Ex: 王○○	國立○○大學○○系行政人員	專案相關行政作業
Ex: 王○○	國民體適能指導員證	授課講師

壹拾貳、計畫內容(為擴大執行效益，以下活動執行內容並非包裝既有活動，均請提供加值服務)

一、諮詢服務(必辦項目，如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 諮詢服務規劃內容：

編號	指導諮詢服務名稱	辦理時間(期程)	地點
1	Ex 運動傷害防護諮詢	如：計畫執行期間每周六日晚間 6 時至 8 時及每周二晚間 7 時至 9 時	(如：運動熱區中田徑場)
2	ex 運動保健站		
3	ex 運動安全		
4	ex		

(二) 預期效益：(請敘明總諮詢服務時數及預計服務人次數等，並以量化數據呈現)

二、運動指導班或運動體驗課程(如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 運動指導班或運動體驗課程內容：

編號	課程名稱	辦理時間(期程)	地點
1	我有正確的跑姿	如：計畫執行期間每周六晚間 6 時至 7 時	(如：運動熱區中田徑場)
2	運動體驗夜市	如：計畫執行期間每周五晚上 6 時至 8 時	(如：運動熱區中市民廣場)
3			
4			

(二) 預期效益：(請敘明總課程時數及預計參與人次數等，並以量化數據呈現)

三、運動文化或運動藝文活動(如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 運動文化或運動藝文活動內容：

項目	活動名稱	活動內容	地點	辦理時間(期程)
運動文化活動	如：民俗運動體驗暨展覽活動	如：辦理舞獅、毬子、扯鈴、打陀螺、跳繩等民俗活動體驗暨展覽活動。	(如：熱區展覽室)	如：計畫執行期間每周六日 8 時至 17 時；週一至周五開放機關學校預約參觀

	如：我國足球運動發展史特展	如：辦理我國足球運動發展史特展，展覽國內足球運動發展及國際參賽歷史文物。	(如：熱區展覽室)	如：計畫執行期間每周六日 8 時至 17 時；週一至周五開放機關學校預約參觀
備註				
運動藝文活動	如：運動電影鑑賞	如：辦理「拔一條河」、「卡特教頭」、「翻滾吧！男孩」電影鑑賞活動。	(如：熱區大型視聽教室)	如：計畫執行期間每月份第二個禮拜五晚間 7 時至 9 時
備註				

(二) 預期效益：(請敘明總活動時數及預計參與人次數等，並以量化數據呈現)

四、運動知能或運動經驗分享講座(如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 講座規劃內容：

編號	講座課程名稱	辦理時間	地點	講者
1	如：馬拉松精神	如：109 年○月○日晚間 7 時至 8 時 30 分	熱區視聽教室	張○○
2	如：改變，從運動開始	如：109 年○月○日晚間 7 時至 8 時 30 分	熱區視聽教室	網路運動素人 ○休 臺體大運教所教授 陳○○教授
3	如：完登小百岳，您也可以	如：109 年○月○日晚間 7 時至 8 時 30 分	熱區視聽教室	小百岳達人○○○
4				

(二) 預期效益：(請敘明講座時數及預計授課人次數等，並以量化數據呈現)

五、其他：(請自行依縣市需求增列內容，如有細部執行計畫，請以附件方式提供)

(一) 講座或規劃內容：

編號	講座或規劃內容名稱	辦理時間	地點	講者
1	如：健走俱樂部	如：計畫執行期間每周六晚間 6 時至 7 時	熱區周圍健走步道	張○○
2	如：社區足球俱樂部	如：計畫執行期間每周六早上 9 時至 12 時		
3				
4				

(二) 預期效益：(請敘明講座時數及預計授課人次數等，並以量化數據呈現)

壹拾貳、經費概算

	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
活動							

	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
概 算							
合計							
※本執行項目非為單次性活動，為能建立持續性推動機制，並使推動效益最大化，建請多元結合縣府資源辦理，如場地由各通路合辦提供，人力資源需求由縣市體育運動志工團隊協助等。 ※計畫支出項目申請本署補助經費部分，其核結項目及基準請參照「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理(詳如年度計畫經費編列基準表)，未符者將逕於補助經費額度中扣除。 ※本案不補助資本門經費。							

壹拾參、其他證明或補充文件

教育部補助及委辦計畫經費編列基準表【運動 i 臺灣計畫版】

項目	單位	編列基準	定義	支用說明
一、人事費 (一) 專任行政助理 (二) 行政助理勞、健保費 (三) 行政助理勞工退休金或離職儲金	人月	依「教育部體育署計畫委辦、行政協助人事酬金參考表」核實編列 以每月薪資 6% 為編列上限。	縣市政府約用專職從事計畫之工作人員。	一、僅限縣市輔導作業中申請，專任行政助理之聘用，應依各單位人員進用辦法進用與管理。 二、聘僱行政助理之勞工退休金或離職儲金，可依「勞工退休金條例」或「各機關學校聘僱人員離職儲金給與辦法」於每月薪資 6% 的範圍內擇一編列。 三、已按月支領固定津貼者，除實際擔任授課人員，得依規定支領講座鐘點費外，不得重複支領本計畫之其他酬勞。
二、業務費 (一) 出席費	人次	2,500 元	凡邀請個人以學者專家身分參與會議之出席費屬之。	以邀請 本 機關人員以外之學者專家，參加具有政策性或專案性之重大諮詢事項會議為限。一般經常性業務會議，不得支給出席費。又 本 機關人員及應邀機關指派出席代表，亦不得支給出席費。
(二) 訪視費	人次	2,500 元		地方委員訪視之訪視費用
(三) 講座鐘點費	人節	外聘—國外聘請 2,400 元 外聘—專家學者 2,000 元 外聘—與主辦機關(構)、學校有隸屬關係之機關(構)學校人員 1,500 元 內聘—主辦或訓練機關(構)學校人員 1,000 元 講座助理—協助教學並實際授課人員，按同一課程講座鐘點費 1/2 支給	凡辦理運動指導、研習會、座談會或訓練進修，其實際擔任授課人員發給之鐘點費屬之，本案編列基準為支給上限，各單位得依活動性質酌調(降)鐘點費用。	一、依「軍公教人員兼職費及講座鐘點費支給規定」辦理。 二、授課時間每節為五十分鐘，其連續上課二節者為九十分鐘，未滿者減半支給。 三、所稱隸屬關係，指中央二級以下及地方各機關(構)學校，依組織法規所定上下從屬關係。 四、主辦機關得衡酌實際情況，參照出差旅費相關規定，覈實支給外聘講座交通費及國內住宿費。
(四) 裁判費	人場	每場補助上限 400 元(得依執法賽事長度及性質酌減每場上限，不足部分建請自籌經費辦理)	凡辦理各項運動競賽裁判費屬之。	一、參照「各機關(構)學校辦理各項運動競賽裁判費支給標準數額表」辦理。 二、主辦機關(構)學校之員工擔任裁判者，其裁判費應減半支給。 三、已支領裁判費者，不得再報支加班費或其他酬勞。
(五) 主持費、引言費	人次	1,000 元至 2,000 元	凡舉辦活動、召開專題研討或與學術研究有關之主持費、引言費屬之。	

教育部補助及委辦計畫經費編列基準表【運動 i 臺灣計畫版】

項目	單位	編列基準	定義	支用說明
(六)諮詢人員費用		檢測人員：每人每小時 250 元 諮詢人員：每人每小時 400 元	如協助國民體適能檢測諮詢服務之國民體適能指導員屬之	一、檢測人員每人每天最高補助 1,500 元；諮詢人員每人每天最高補助 2,400 元。 二、超出每小時或每天補助上限者，請自籌辦理。
(七)運動傷害防護員費	人次/時	每人每小時：300 元		一、每人每天最高補助 1,800 元。 二、超出每小時或每天補助上限者，請自籌辦理。
(八)救生員	人次/時	每人每小時：300 元		一、每人每天最高補助 1,800 元。 二、超出每小時或每天補助上限者，請自籌辦理。
(九)緊急醫療救護工作費用		一、醫療救護人員： 1. 醫師：每人每小時 900 元。 2. 護理師：每人每小時 300 元。 3. 救護技術員：每人每小時 300 元。 二：救護車〔含駕駛〕：每輛次〔4 小時內〕收費 1,500 元；其超過 1 小時者，以 1 小時 500 元計收。 三、醫療衛材依實際支用情形覈實辦理。	緊急醫療救護工作費用	各縣市政府如針對緊急醫療救護費用訂定相關要點或規範者，得依各縣市規定辦理。
(十)工作費(工讀費)	人日	現行勞動基準法所訂每人每小時最低基本工資。	辦理各項計畫所需臨時人力屬之。	一、應依工作內容及性質核實編列。 二、辦理各類活動、會議、講習訓練與研討(習)會等，所需臨時人力以參加人數 1/10 為編列上限，工作日數以會期加計前後 1 日為編列上限。
(十一)廣宣及印刷費用		核實編列		活動宣導設計、製作發送與印製教材講義、秩序冊、邀請函及宣傳海報等，以經濟實用為主
(十二)交通費用、運費	人次	一、飛機機票或高速鐵路車票費用：覆實報支。 二、國內租車費用基準如下： 1. 大型車每天每輛最高 9,000 元。 2. 中型車每天每輛最高 6,000 元。 3. 小型車每天每輛最高 3,000 元。 三、國內交通費用：覆實報支。 四、運費：覆實報支。		運費依實際需要檢附發票或收據核結。

教育部補助及委辦計畫經費編列基準表【運動 i 臺灣計畫版】

項目	單位	編列基準	定義	支用說明
(十三) 誤餐費	人	誤餐費用：80 元。		每人每餐最高補助 80 元；各活動餐費支用總和，不得超過補助經費 50%(超過者請自籌辦理)。
(十四) 保險費	人	應依活動性質及需求投保適當險種及保險額度，如壽險之團體傷害保險或產險之公共意外責任險等，以保障參與者之權益。		未辦理保險者，應不予同意核結
(十五) 場地使用費、布置費		核實編列		一、補助案件不補助內部場地使用費，惟內部場地有對外收費，且供辦理計畫使用者，不在此限。 二、本項經費應視會議舉辦場所核實列支。
(十六) 獎品〔盃〕費用		一、獎牌、獎盃：2,000 元。 二、獎品：含摸彩品、紀念品、活動贈品 250 元		一、頒發前 6 名獎盃〔牌〕，每名最高補助 2,000 元。 二、辦理全民類休閒活動，得增列獎品費，每份最高 250 元， 三、各活動獎牌、獎盃、獎品及紀念品費用支用總和，不得超過補助經費 30%(超過者請自籌辦理)。
(十七) 服裝費用			500 元	僅以工作人員〔含裁判〕為限，每人最高補助 500 元。
(十八) 器材費用		消耗性器材		以購置單價 10,000 元以下消耗性器材為限。
(十九) 住宿費		依國內出差旅費報支要點相關規定辦理		講師、專家學者或裁判等如有住宿需求者，請依國內出差旅費報支要點規定辦理
(二十) 雜支		有關雜支已涵蓋之經費項目，除特別需求外，不得重複編列。		僅限與活動相關必要支出(本署無使用%數限制，如縣市設定使用%數者，建議得針對活動推廣必要項目設除外條款，不納入支用%數計算)
(二十一) 全民健康保險補充保費		依衍生補充保費之業務費經費項目，乘以補充保費費率為編列上限。		依全民健康保險法規定，投保單位(雇主)因執行本部補助或委辦計畫，所衍生雇主應負擔之補充保費屬之。
(二十二) 臨時人員勞、健保及勞工退休金		退休金依「勞工退休金條例」、保險費依勞、健保及相關規定編列	臨時人員之勞工退休金或保險費屬之。	

教育部體育署計畫委辦、行政協助人事費酬金參考表

單位：新臺幣元

級 別 年 資	高 中 (高 職)	五 專 (二 專)	三 專	學 士	碩 士
第九年	27,058	33,207	34,804	39,573	44,877
第八年	26,523	32,146	33,846	38,625	43,930
第七年	25,997	31,199	32,888	37,667	42,869
第六年	25,462	30,241	31,827	36,709	41,911
第五年	24,833	29,283	30,879	35,762	40,953
第四年	24,298	28,222	29,922	34,907	40,005
第三年	23,772	27,274	28,964	34,062	38,944
第二年	23,237	26,317	27,903	33,207	37,986
第一年	22,712	25,359	27,377	32,466	37,132

註：1. 表列數額為專任人員月支工作酬金最高額度範圍，若受委託單位於額度內本有其人事給付規定，得從其規定。

2. 工作人員年資之計算以執行委託事項相關內容為限，其餘工作經歷均不計入。

3. 給付酬金得依學歷參照酬金參考表逐年調升，惟年資累計以9年為限。

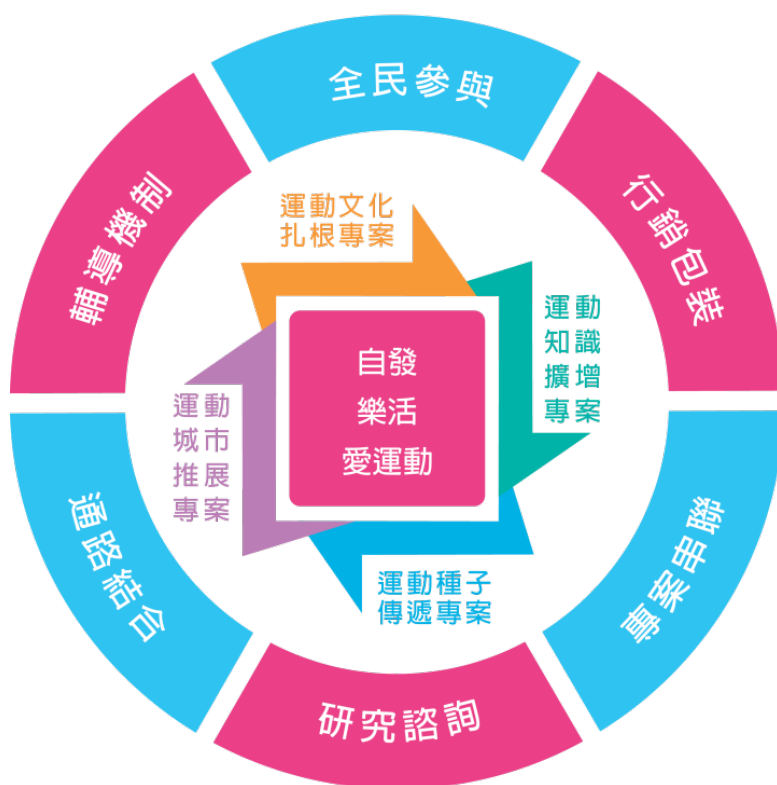
4. 本表自107年1月1日起實施。

附錄

「運動 i 臺灣」

105 至 110 年全民運動推展中程計畫

自發、樂活、愛運動



教育部體育署
中華民國 104 年 8 月

壹、前言

1978 年聯合國教科文組織（UNESCO）第 20 次會議擬定「國際體育運動憲章」，提出「運動與體育是基本人權」之主張，而 2011 年國際奧會世界全民運動大會提出之《呼籲全民運動行動》北京宣言也指出，參與體育活動不僅能促進各年齡階段人群的身體健康，還能帶來社會效益並提高人們的幸福感。健康的國民將是國家最大資產，國民體能是國家競爭力之基石，根據國內外相關研究調查結果顯示，適度運動可促進腦內啡、多巴胺及血清素的生成，有助於抵抗壓力，並使大腦保持最佳狀態，故為提升國家競爭力，保障國民運動權利，推展體育運動已是先進國家相互學習觀摩之政策重點。

我國自 1997 年起，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」等計畫，始見成效後，2010 年起，以中程計畫推動為期六年的「打造運動島計畫」，期能促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」，讓「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」，期達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之「運動島」目標。是項計畫之推動，除使不運動人口比例逐年降低外，規律運動人口比例並逐年提升為 33%，顯現我國全民運動政策之推展，已有一定成效。

茲因打造運動島計畫將於 2015 年完成階段性任務退場，為持續引領國人運動風氣，教育部體育署經由評析英國、美國、德國、澳洲、日本及新加坡等國外全民運動發展趨勢，並探究國內全民運動環境及優勢，進而擬定下一期中程計畫總體策略，期透過相關政策推動作為，進而達到教育部「體育運動政策白皮書」全民運動章促使國人均能透過「運動健身」，享有幸福「快樂人生」之目標。

貳、願景、使命及目標

一、願景及使命

“Sport plays a significant role as a promoter of social integration and economic development in different geographical, cultural and political contexts. Sport is a powerful tool to strengthen social ties and networks, and to promote ideals of peace, fraternity, solidarity, non-violence, tolerance and justice.

From a development perspective, the focus is always on mass sport and not elite sport.”

United Nation Office on Sport for Development and Peace, UNOSDP

聯合國運動促進與和平發展辦公室（UNOSDP）認為運動對於個人及社會整體有相當大的助益，且具有「個人發展」、「健康促進與疾病預防」、「促進性別平等」、「社會

融合和發展社會資本」、「預防衝突、建立和平」、「災後或創傷後調解作用、協助回歸正常生活」、「經濟發展」及「傳播和社會動員」等益處，且從整體發展的角度來看，達成以上益處之關鍵，在於全民運動的推廣及落實。

換言之，我國全民運動政策推展的目的應可從較微觀的個人健康促進提升至更宏觀的層級，而這也是我國下一期中程計畫之推動願景。基此，本計畫除持續推動國民運動風氣外，願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。

二、總目標及分項目標

(一) 總目標：透過中程計畫之推動，促使國人得達成體育運動政策白皮書全民運動章「運動健身、快樂人生」之目標。

(二) 分項重點目標：

專案	2016	2017	2018	2019	2020	2021
運動文化扎根專案	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 40%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 45%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 50%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 55%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 60%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 65%
運動知識擴增專案	全民運動資訊露出數累計 16,500 人次	全民運動資訊露出數累計 33,000 人次	全民運動資訊露出數累計 49,500 人次	全民運動資訊露出數累計 66,000 人次	全民運動資訊露出數累計 82,500 人次	全民運動資訊露出數累計 100,000 人次
運動種子傳遞專案	全民運動人才培訓累計 4,000 人次	全民運動人才培訓累計 8,000 人次	全民運動人才培訓累計 12,000 人次	全民運動人才培訓累計 16,000 人次	全民運動人才培訓累計 20,000 人次	全民運動人才培訓累計 25,000 人次
運動城市推展專案	全臺 8 縣市以上設立運動熱區	全臺 10 縣市以上設立運動熱區	全臺 12 縣市以上設立運動熱區	全臺 14 縣市以上設立運動熱區	全臺 16 縣市以上設立運動熱區	全臺 18 縣市以上設立運動熱區
整體目標	一、達成一縣(市)一大型特色活動或一國民體育日特色運動的推展目標。 二、中央政府輔導地方全民運動推展機制制度化，提升地方政府政策推展自主性。					

參、全民運動推展概況

一、我國推動概況

(一) 運動人口成長情形：經調查研究指出，我國參與運動人口(每週參與一次以上運動者)自 97 年起開始維持於 8 成以上，且規律運動人口更自 95 年底 18.8%，提
升至 103 年底 33%，總計提升 14.2%，數據顯示臺灣全民運動已漸蓬勃，穩健地
朝向運動島之目標前進。

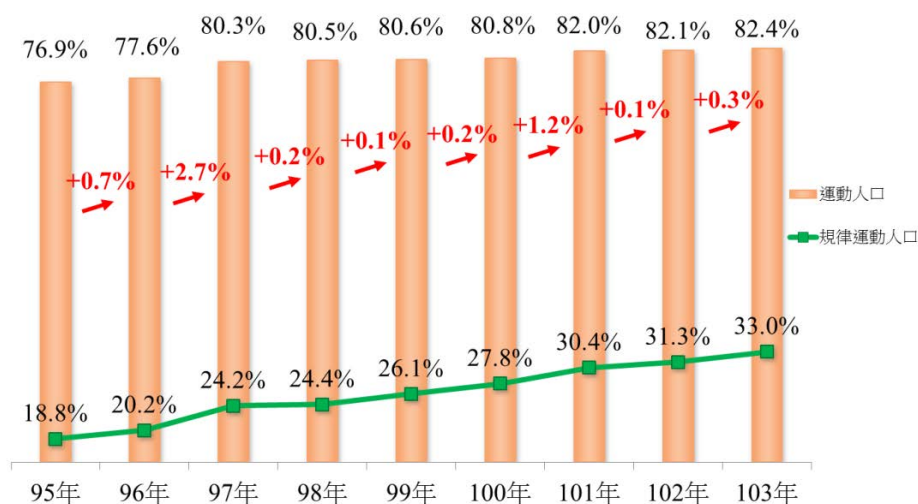


圖 1 我國運動人口成長圖

(二) 性別及各年齡層規律運動情形：根據 103 年運動城市調查結果顯示，我國整體規律運動人口比率達 33%，其中男性規律運動人口比率為 37.7%(較 95 年 22.4%成長 15.3%)，女性規律運動人口為 28.2%(較 95 年 15.2%成長 13%)，雖各性別規律運動人口比率相較於 95 年均有明顯之成長，惟男性及女性間尚有 9.5%之落差。另以年齡層區分，我國 35-44 歲人口中規律運動人口比率均未達 20%，可見在整體運動風氣提升之餘，我國全民運動推展尚有成長之空間。

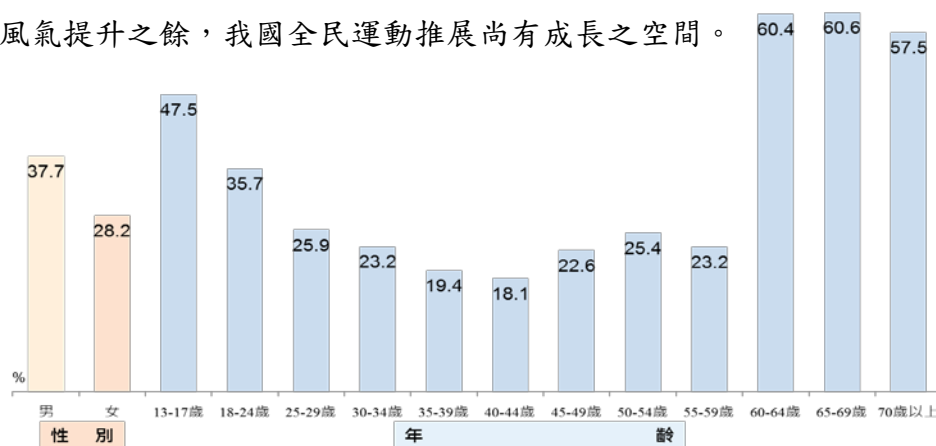


圖 2 我國 103 年各年齡層及性別規律運動情形(%)

(三) 運動參與動機及不運動因素：我國民眾運動參與動機主要是「為了健康」、「為了

身材」及「興趣、好玩、有趣」等，而不參與運動原因為「沒有時間」、「工作太累」及「懶得運動」等，其中不參與運動原因中「沒有時間」者佔4成以上，爰如何協助主觀認知沒有時間的個人，透過目標設定等作為「撥出」時間參與運動，將是增進運動參與之關鍵。

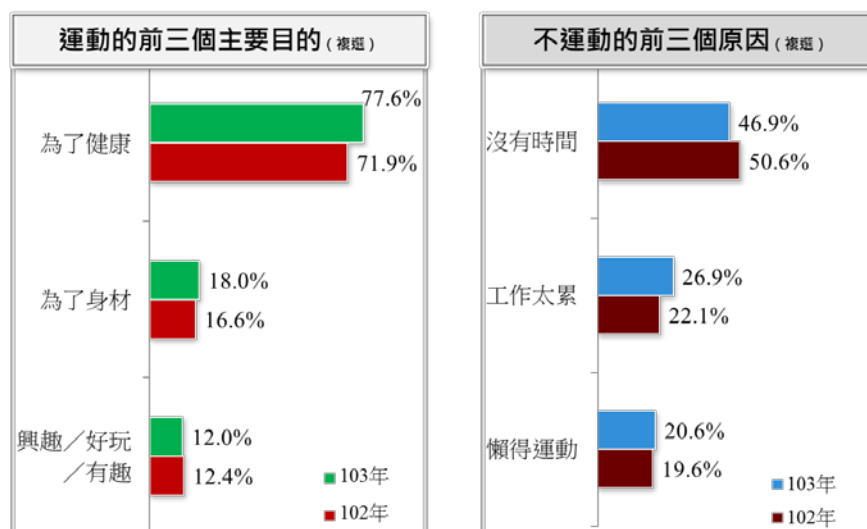


圖 3 我國民眾參與運動及不參與運動原因

(四) 運動項目參與傾向：我國民眾最常從事的運動項目及不運動者未來可能從事的運動項目包括「戶外休閒運動」、「球類運動」、「伸展運動、舞蹈」、「水上活動」及「室內運動」等。其中「戶外休閒運動」在最常從事的運動項目及不運動者未來可能從事項目中分別佔8成及6成以上，此一現況，應可作為相關全民運動推展計畫細部執行作業擬定之參考，以符合我國民眾之需求。

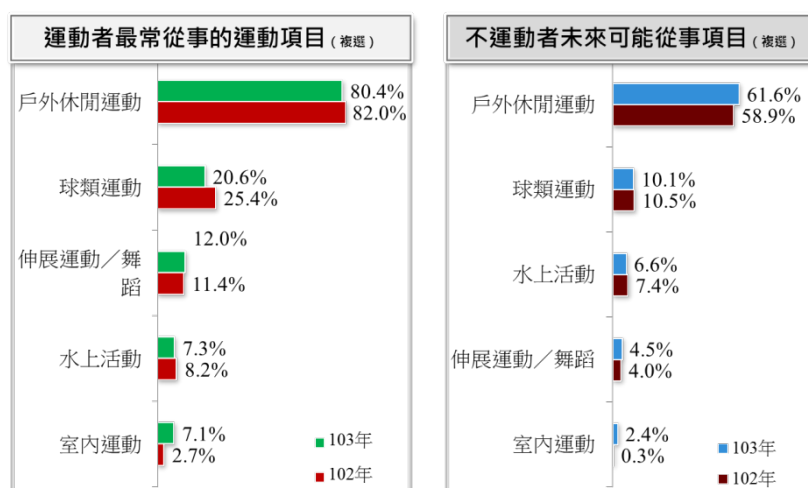


圖 4 我國民眾最常及可能從事運動項目分析圖

二、國際推動概況

為保障國民運動權益，各先進國家多數藉由推廣相關政策或計畫，以透過相關行

政作為蓬勃該國運動風氣，如美國辦理「國家身體活動計畫（National physical activity plan, NPAP）」及「健康美國人 2020（Healthy People 2020）」、英國辦理「3P 專案(Places People Play)」、澳洲辦理「澳洲運動：邁向成功之路(Australian sports :the pathway to success)」及新加坡提出「2030 願景(2030 Vision)」等，經評析英國、美國、德國、澳洲、日本及新加坡等國外全民運動發展趨勢及現況後得知，全民運動推展之基礎，包括「活動推廣」、「運動知能傳播」、「運動專業人力」及「環境及組織」等四大面向，而本計畫並呼應提出「運動文化扎根專案」、「運動知識擴增專案」、「運動種子傳遞專案」及「運動城市推展專案」等專案之推動，藉以落實我國全民運動推展之基礎。

肆、問題分析

我國全民運動風氣已逐漸蓬勃，經檢討我國推動概況及各國推動策略後，謹分析我國目前全民運動推展課題如下，期透過問題之分析，將相關策進作為轉化成計畫推展核心，藉以突破現有推展課題，進而達成計畫辦理之願景及目標：

一、民眾規律運動習慣主、客觀動機有待強化

從運動依附的決定因素的角度探討，影響民眾參與運動之因素包括個人(人口統計變項、認知與行為)及環境(社會、物理及身體活動特性)等兩大因素，過往我國政策之研擬多著重在環境因素面向之強化，較少透過個人因素面向積極影響民眾運動參與。另如何針對銀髮族、職工、婦女等特定需求族群，透過適當的促進及協助措施，引領國人積極將運動與生活結合，以從多元面向強化民眾自發性規律運動習慣，將是我國全民運動推展之首要課題。

二、地方特色發展與資源整合尚顯不足

依據國民體育法及地方制度法之規定，各縣市政府本就肩負縣(市)內全民運動發展之權責，過去全民運動相關政策計畫之執行，大多限定地方活動辦理種類及項目內容，此作法無法使各縣市主導縣市體育運動特色與競爭力之發展。若能在部分專案中開放縣市自行規劃，並加入競爭型計畫之元素，應可鼓勵各縣市政府發揮自有特色，並得主導縣市資源之整合，以擴增活動辦理之效益。

三、民眾參與政策決策管道缺乏

長期以來臺灣全民運動政策制定過程，較少主動徵詢地方政府或民眾意見，致使政策推展方向未能完全契合各地全民運動發展需求與現況。因此，在未來全民運

動政策制定過程中，如何使全民參與，接納民意，使政策契合地方實際發展需求，將是政府所需面對的議題。

四、基層運動組織發展課題尚待解決

我國運動風氣漸興，全民運動推展所需經費龐大，政府資源已無法全數支應所需經費，且僅仰賴公部門之經費補助並非永續發展之計，爰如何將縣市政府從原本中央補助導引至對外尋求資金募集、提升企業贊助意願，或使各縣市執行單位具獨立自足能力等策略方案，實有進一步探討之必要。此外，運動組織經營管理能力普遍不足，且部分組織定位不明、結構鬆散，在現有人力資源及自有場地缺乏情況下，難以有效運作。

五、政策執行通路及資源有待整合

過往全民運動政策之推展，基層由地方體育運動團體為主體，忽略全國性體育運動團體及民間資源在全民運動推展之重要性，且為多元族群辦理多元體育活動時，較少直接與各族群通路之結合，恐致資源無法跨域整合。若能以縣市為主導對象，結合特定族群通路資源及體育運動專業共同推展，將可在現有資源內達成最佳效益。另於運動場域面，如可結合社區、學校場地資源與體育運動專業辦理積極性開放措施，應可促進民眾參與運動意願。

六、分層訪視輔導作業應再落實

過往全民運動計畫訪視主軸多集中於中央計畫訪視委員針對活動所作之輔導作業，雖 103 年起鼓勵地方縣市辦理訪視作業，惟多屬事後訪視作為，無法即時提供輔導建議，爰應建立積極輔導措施，從組織(或活動)籌備、建置、運作到成效等階段進行輔導與協助，並落實分層輔導機制，以從中央、地方等全面性輔導作為，協助執行單位計畫之執行，並落實績效之達成。

伍、策略方案與預算

為在現有全民運動推展基礎上持續向上提升，借鏡各國推動作為藉以突破我國現有推展課題，本計畫的撰述理念為由中央政府擔任領航與協助者，由地方政府主導規劃符合當地各族群全民運動發展所需之細部推展計畫，使全民運動能從基層到中央、由下往上的聚焦及推展。為了全力支持地方政府與基層運動組織推展全民運動，本計畫重點為「三項策略、三項配套方案、四項專案」，推動架構如下圖，圖中核心係為本計畫推動願景「自發、樂活、愛運動」，並透過四項專案的推展，藉以從「活動推廣」、「行銷宣傳」、「運動專業人力」及「完善組織與設施」等面向落實我國全民運動推展之基礎，另輔以「全民參與」、「專案串聯」及「通路結合」等推動策略及「行銷包裝」、「研究諮詢」及「輔導機制」等配套方案之輔助，藉以擴增計畫辦理效益。相關推動概念分述如下：

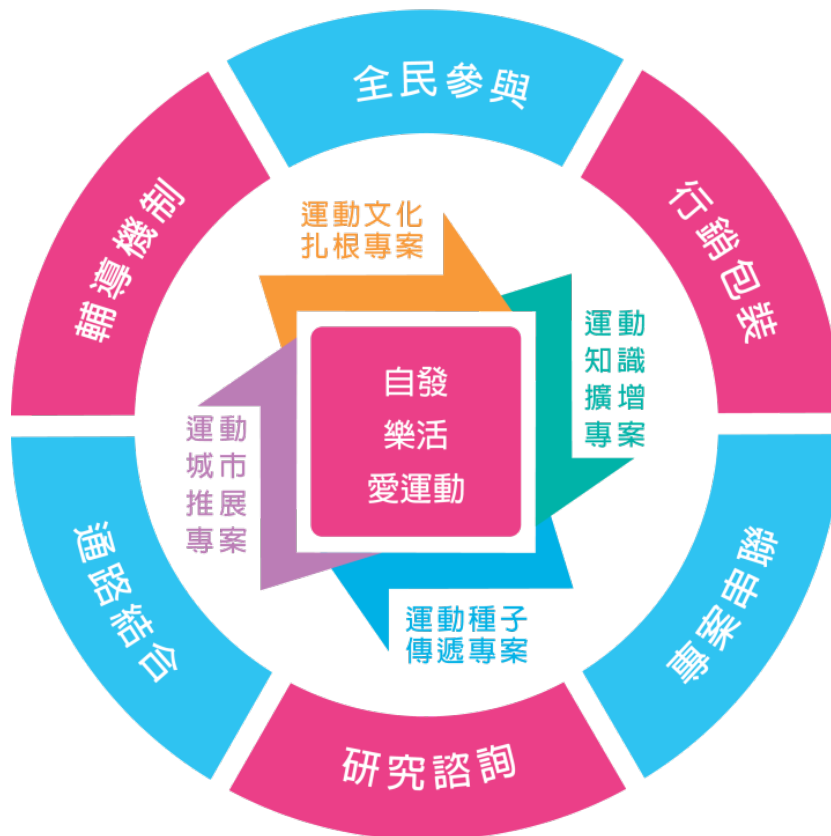


圖 1 計畫推動架構圖

一、推動策略

透過「全民參與」、「通路結合」、「專案串聯」等三項策略主軸，落實全民運動計

畫執行之公開性、擴散性及效益性，以達成計畫推動願景。

推動策略	目的	說明
全民參與	促使政策及計畫之推展符合民眾之需求，並達到政策執行之公開性。	(一)中程計畫擬定：為積極納入各界意見，體育署辦理實體、網路計畫公聽會，並透過國家發展委員會公共政策網路諮詢平臺做政策諮詢，以多元管道與民眾交流，落實由下而上的政策擬定過程， (二)縣市年度計畫擬定：「運動 i 臺灣」計畫除推動多項以地方政府主導之年度計畫與競爭型計畫外，在每年實際推展本計畫時，政府單位亦需秉持「全民參與」之推動策略，開放政府政策制訂相關資訊，匯集民眾意見，並統整納入年度計畫中。
通路結合	促使運動風氣的推展得與目標族群接觸，藉以跨域資源整合，並達到政策執行之擴散性。	全民運動在推展上，除了運動相關單位合作外，還需結合不同部門或領域的既有通路共同推動，俾結合跨域資源，落實計畫執行效益，且更能永續發展。此項推動策略對特定目標族群運動之推展甚為重要，如相關活動之推廣，主動結合縣市內各族群(婦女、新住民、銀髮族、職工等)既有通路(以官方通路為原則，如：樂齡中心、社區關懷據點、家庭教育中心、衛生局、老人文康服務中心等)，藉以直接接觸目標族群，並廣納通路資源。
專案串聯	促使民眾得以建立規律運動習慣，並擴增政策執行之效益性。	「運動 i 臺灣」計畫共有四大專案，四大專案在執行時需相互結合，如此才能達到計畫成效最大化。以「運動知識擴增」專案中體適能檢測為例，民眾在獲得檢測報告後，可透過 i 運動資訊平台取得「運動城市推展專案」中「運動熱區」內運動課程資訊，或是轉介參加「運動文化扎根專案」各縣市特定族群年度計畫所推動的系列活動，再由「運動種子傳遞專案」所培訓的指導員進行體適能促進運動等。

二、 配套方案

透過「輔導機制」、「行銷包裝」、「研究諮詢」等三項配套方案，藉以達成全民運動計畫執行之落實性、傳播性及符合需求性，以輔助計畫之推展達成預期效益。

配套方案	目的	說明
輔導機制	透過分層輔導機制，強化活動之輔導及管考作為，促使政策之執行更具落實性。	提升地方政府及民間團體發展全民運動的自主性為「運動i臺灣」計畫核心概念之一，故將推動建置分層地方全民運動發展輔導機制，例如加強內部查核機制、推動承辦人員法治教育、提高訪視輔導頻率並將結果納入統合視導、制訂更完善之補助基準等，實際執行時將組成分區輔導團隊，結合產業間服務品質管理「秘密客」行動，由中央政府擔任領航與指導者，輔導地方政府及民間團體一同達成全民運動推展目標。
行銷包裝	促使運動知能觀念得透過適當管道傳播，提升民眾參與規律運動之意願。	為能讓更多民眾了解政府所推出之全民運動推展計畫，加強政策計畫推展效益，本部體育署推動「運動i臺灣」計畫時，將更加強行銷包裝的推動，並整合中央及地方廣宣管道(如平面、戶外、新媒體等)，藉以傳播運動知能，使計畫執行更加順利且更有顯著成效。另其內容展現，應強調運動的故事性，讓運動觀念感動人心，進而促使個人投入參與運動的行列。
研究諮詢	促使政策及計畫之推動得因應現況環境滾動式調整，以符合民眾之需求。	現代科技與社會快速變遷，短時間內民眾運動需求與各地全民運動發展情況可能就會有很大的轉變。為此，本部體育署將委託學術與研究單位定期進行全民運動推展相關研究，並依據研究結果，滾動式調整四大專案計畫執行方式，並提供各縣市政府執行之參考數據，藉以滿足民眾需求，並使政策符合國內全民運動發展現況。

三、 專案做法

本計畫具備四項驅動作法，期透過「運動文化扎根」專案，形塑運動新文化，鼓勵國人踴躍參與運動；透過「運動知識擴增」專案，擴大推展運動管道，提升國人運動參與意識及知能；透過「運動種子傳遞」專案，培育專業人力資源，提升全民運動推展效能；透過「運動城市推展」專案，促使運動場域與生活連結，以積極性開放作為，促使運動風氣扎根於基層，各專案做法細節分述如下。

專案	工作內容	實施細項	主辦單位	協辦單位
運動文化扎根專案 (每年辦理)	1-1 地方特色運動	1-1-1 縣市政府遴選具地方特色的代表性賽事或活動，並擬訂結合縣市特色與活動之整合行銷宣傳計畫據以執行	各縣市政府	各級體育會
	1-2 國民體育日多元體育活動	1-2-1 縣市層級體育表揚活動	各縣市政府	各級體育會
		1-2-2 國民體育日多元體育嘉年華活動		
		1-2-3 運動項目展演與教學體驗課程	各縣市政府	各級體育會
		1-2-4 i 運動評選活動	教育部體育署	各縣市政府
		1-2-5 國民體育日體育表演活動		-
	1-3 競爭型年度計畫	1-3-1 漸進式推動全國性體育運動團體依族群(婦女、銀髮族、職工、身心障礙者、原住民族等)提送全民運動推展競爭型計畫	全國性體育運動團體	各縣市政府
		1-3-2 漸進式推動縣市政府依族群(婦女、銀髮族、職工等)提送全民運動推展競爭型計畫	各縣市政府	各級體育會

運動 知識 擴增 專案 (每年 辦理)	2-1 運動資 訊平台	2-1-1 臺灣 i 運動資訊平台架設與維運	教育部體育署	各縣市政府
		2-1-2 i 運動線上課程(結合民間及官方課程資源)	教育部體育署	各縣市政府 全國性體育 運動團體
	2-2 體適能 檢測	2-2-1 辦理國民體適能檢測，並強化宣傳、測後轉介及獎勵等措施	教育部體育署	各縣市政府 大專院校 醫療院所 各級體育會
		2-2-2 辦理國民體適能檢測旗艦站，統籌檢測、課程及人才培訓等作業。		
	2-3 運動現 況調查	2-3-1 細緻化問項內容、問項貼近計畫需求、協助縣市了解競爭型計畫之需要	教育部體育署	各縣市政府 大專院校
	2-4 提升運 動參與 途徑	2-4-1 遴選推廣運動種類拍攝動態影像及文宣、聚焦亮點活動嘉年華，形塑運動風潮	教育部體育署 全國性體育運 動團體	各縣市政府 大專校院
		2-4-2 水域運動樂活計畫	各縣市政府	各級體育會
		2-4-3 單車運動樂活計畫		
		2-4-4 原住民族傳統運動樂活計畫		
		2-4-5 身心障礙者運動樂活計畫		
運動 種子 傳遞 專案 (每年 辦理)	3-1 全民運 動推展 人才進 修與培 訓	3-1-1 辦理全國性及地方性全民運動行政管理人力增能及複訓作業	教育部體育署	各縣市政府
		3-1-2 辦理運動指導專業人力增能及複訓作業		
		3-1-3 編製運動指導、運動參與指南等電子手冊		
		3-1-4 推動社會體育運動志工增能課程		
		3-1-5 推動體育運動志願服務工作	各縣市政府 全國性體育運	各級體育會

			動團體	
	3-2 結合大專院校或全國性體育運動團體開辦運動人才培育課程	3-2-1 結合大專院校或全國性體育運動團體開設運動人才培育課程	大專院校 全國性體育運動團體	各縣市政府
		3-2-2 強化國民體適能指導員授證機制	教育部體育署	-
	3-3 巡迴運動指導團隊	3-3-1 中央成立菁英運動指導團，辦理運動指導人力增能	教育部體育署	各縣市政府
		3-3-2 地方組成縣市巡迴運動指導團隊，結合通路進行運動指導及講座	各縣市政府	大專院校 各級體育會
運動城市推展專案	4-1 基層體育風氣推展	4-1-1 縣市政府設定當地運動社團年度發展策略及主計畫	各縣市政府	各級體育會
		4-1-2 辦理社區聯誼賽		
	4-2 運動社團結合社區可運動空間	4-2-1 運動社團結合運動空間	各縣市政府	各級體育會
		4-2-2 常態性、基礎性運動指導課程		
		4-2-3 簡易運動聯賽		
		4-2-4 運動資訊站		
	4-3 運動熱區	4-3-1 辦理常態性運動指導課程	各縣市政府	各級體育會
		4-3-2 辦理多元性運動體驗		
		4-3-3 辦理體育運動季		
		4-3-4 運動文化及藝文之結合		

四、預算

本計畫為6年中程計畫，自105年起至110年止，所需經費新臺幣24億元將由教育部體育署於各年度獲配預算支應；如依年度計畫申辦規定，應由地方政府自籌辦理經費部分，將督促各地方政府依規定編列經費辦理。自105年起至110年止，共需經費新臺幣24億元。本計畫各年度經費需求(預算來源：單位預算及運動發展基金附屬單位預算)如下表所示：

專案項目	105年	106年	107年	108年	109年	110年	合計
運動文化扎根專案	85,000	90,000	95,000	95,000	95,000	95,000	555,000
運動知識擴增專案	105,000	100,000	95,000	90,000	85,000	80,000	555,000
運動種子傳遞專案	80,000	80,000	85,000	85,000	90,000	90,000	510,000
運動城市推展專案	130,000	130,000	130,000	130,000	130,000	130,000	780,000
合計(單位：千元)	400,000	400,000	405,000	400,000	400,000	395,000	2,400,000
單位預算	123,553	123,553	123,553	123,553	123,553	123,553	741,318
運動發展基金	276,447	276,447	281,447	276,447	276,447	271,447	1,658,682
備註：預算支應劃分原則以「運動發展基金收支保管及運用辦法」等規定辦理。							

陸、預期績效

- 一、達成一縣(市)一大型特色活動或一國民體育日特色運動的推展目標。
- 二、全民運動推展人才進修培訓人次數達2.5萬人次。
- 三、運動資訊平台、線上課程、實務手冊電子檔查閱人次達10萬人次以上。
- 四、各縣市設立專業運動輔導團，巡迴推動地區全民運動。
- 五、各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數65%。
- 六、六年提升婦女、職工規律運動人口數達百分之2%。
- 七、中央政府輔導地方全民運動推展機制制度化，提升地方政府政策推展自主性。

柒、計畫期程

- 一、本計畫自民國105年1月1日起至110年12月31日止。
- 二、有關本計畫專案內容及具體作法，將於各執行年度進行滾動式檢討，並逐年調整計畫推動細節，以即時呼應我國全民運動推展之需求。

本署全民運動組【運動 i 臺灣計畫】通訊錄

編號	職 稱	姓 名	電話	E-mail
1	組長	呂忠仁	02-8771-1806	0036@mail.sa.gov.tw
2	副組長	趙昌恕	02-8771-1836	0058@mail.sa.gov.tw
3	專門委員	王浩祿	02-8771-1838	0084@mail.sa.gov.tw
4	國民體能推廣科科长	杜世娟	02-8771-1841	smalldu@mail.sa.gov.tw
5	科員	林靜秀	02-8771-1782	0172@mail.sa.gov.tw
6	科員	張文宗	02-8771-1846	Zong525@mail.sa.gov.tw
7	助理研究員	陳衣帆	02-8771-1848	z028@mail.sa.gov.tw
8	駐署人員	謝佳儒	02-8771-1840	cctob00342@mail.sa.gov.tw
9	駐署人員	張祖欣	02-8771-1736	chchang@mail.sa.gov.tw
10	駐署人員	劉依婷	02-8771-1522	eatenliu@mail.sa.gov.tw
11	特殊體育輔導科科长	張永光	02-8771-1842	0158@mail.sa.gov.tw
12	科員	廖素芳	02-8771-1939	0067@mail.sa.gov.tw
13	駐署人員	陳俐臻	02-8771-1951	b430@mail.sa.gov.tw
14	休閒體育發展科科长	王力恆	02-8771-1022	heng@mail.sa.gov.tw
15	國訓支援人員	洪如萱	02-8771-1845	iris@mail.sa.gov.tw
16	傳真	傳真機	02-2751-4523	

各直轄市及縣市政府 109 年運動 i 臺灣計畫申辦窗口

編號	縣市	承辦人		電話	電子郵件
1.	基隆市	蔡述恩	先生	(02)2430-1505#118	a1263843@gmail.com
2.	臺北市	吳沛航	小姐	(02)2570-2330#6128	tms_phwu@mail.taipei.gov.tw
3.	新北市	徐瑋伶	小姐	(02)2962-0462#602	ak6383@ntpc.gov.tw
4.	桃園市	黃世澤	先生	(03)319-4510#5005	10011000@mail.tycg.gov.tw
5.	新竹縣	陳運金	先生	(03)5518101#2865	10014530@hchg.gov.tw
6.	新竹市	饒宗杰	先生	(03)5216121#276	04826@ems.hccg.gov.tw
7.	苗栗縣	張又文	小姐	(037)559712	changwen@ems.miaoli.gov.tw
8.	臺中市	李盈儀	小姐	(04)22289111#51408	leeruby28@taichung.gov.tw
9.	彰化縣	周敬善	小姐	(04)7112175#24	autumnbest81@email.chcg.gov.tw
10.	南投縣	黃珮瑜	小姐	(049)2203639	a620170@nantou.gov.tw
11.	雲林縣	周仔翎	小姐	(05)5523414	64032@ylc.edu.tw
12.	嘉義市	范濬家	先生	(05)2254321#363	63170@ems.chiayi.gov.tw
13.	嘉義縣	林佳樺	小姐	(05)3620123#270	lch0903@mail.cyhg.gov.tw
14.	臺南市	林珮筠	小姐	(06)2157691#236	plin4210038@gmail.com

各直轄市及縣市政府 109 年運動 i 臺灣計畫申辦窗口					
15.	高雄市	陳冠瑋	先生	(07)7229449#408	jason730506@gmail.com
16.	屏東縣	謝瓊慧	小姐	(08)7362589#235	pd006@oa.pthg.gov.tw
17.	宜蘭縣	楊雅萍	小姐	(03)9251000#2633	ypyang@tmail.ilc.edu.tw
18.	花蓮縣	薛曉芸	小姐	(03)8462860#359	hq9011@hotmail.com
19.	臺東縣	陳凱莉	小姐	(089)322002#2274	f2107@taitung.gov.tw
20.	連江縣	周治維	先生	(0836)22902#11	oooiooi06@yahoo.com.tw
21.	金門縣	黃德蓉	小姐	(082)325630#62469	derong062@mail.kinmen.gov.tw
22.	澎湖縣	張惠雅	小姐	(06)9274400#274	fa84340@mail.penghu.gov.tw