

編號	縣市別	專案類別	活動類別	活動項目	活動名稱
3-2	桃園市	運動種子傳遞專案	巡迴運動指導團		105年健康活力城－巡迴運動指導團

「105 年健康活力城－巡迴運動指導團」申請計畫書

壹、計畫目的：成立桃園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，建立桃園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	講座堂數/時間	系列活動參與人次數
1	通路結合 擴增效益	通路結合數(A)：3 個	60 小時(D)	1200 人次(G)
2	主動出擊 直達受眾	結合運動場域或活動數(B)：4 個	600 時(E)	3000 人次(H)
3	廣納申請 提供專業	提供申請講座場次數(C)：25 場	50 小時(F)	800 人次(I)
總計	(1)總結合通路數(A+B+C)：32 個 (2)總計畫指導(講座+運動指導)時數 (D+E+F)：710 小時 (3)總計畫參與人次數 (G+H+I)：5000 人次			

參、主辦單位：桃園市政府

肆、承辦單位：台灣運動休閒產業經理人協會

伍、協辦單位：桃園市體育會、桃園市衛生局所、桃園市各區體育會、桃園市各區婦女會、各區家庭教育中心、桃園市各區樂齡中心、桃園市各區社區關懷據點、桃園市各區老人文康服務中心及桃園市各公司職工福委會及勞安單位、其他合作單位等(協調及規劃中)。

陸、贊助單位：協調及規劃中

柒、活動期程：自 105 年 3 月 25 日起至 11 月 5 日止(辦理期程至少達 8 個月)

捌、活動行銷宣傳方式：網路行銷、活動公告及結合桃園市衛生局及主管勞工健康之單位、體育會及運動志工等方式行銷。

玖、工作團隊成員：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
林晉利	國立體育大學運動保健學系 系主任 運動防護師 肌力與體能訓練師 中級國民體能指導員 個人運動指導員	本計劃主持人、專案規劃、推動 及協調作業、教學等
林月枝	國立體育大學運動保健系教師 俱樂部經營與管理人 體適能運動指導員	本計劃協同主持人、專案規劃、 推動及協調作業、教學等
鄭鴻衛	國立體育大學運動保健系教師 物理治療師 運動防護師	講座課程規劃與授課
陳麗華	國立體育大學運動保健系教師 運動與健康促進博士 美國運動醫學會體適能教練證	講座課程規劃與授課
陳雅琳	國立體育大學運動保健系教師 運動防護師 肌力與體能訓練師	講座課程規劃與授課
張維綱	國立體育大學運動保健系教師 運動防護師 肌力與體能訓練師 個人運動指導員	講座課程規劃與授課
江杰穎	國立體育大學運動競技系教師 肌力與體能訓練 博士 肌力與體能訓練師 個人運動指導員	講座課程規劃與授課
賴虹潤	國立體育大學運動保健系教師 中級國民體能指導員 個人運動指導員	講座課程規劃與授課

同柔敏	國立體育大學運動保健系教師 中級國民體能指導員 個人運動指導員	運動指導與授課
陳壹豪	國立體育大學運動保健系教師 肌力與體能訓練師 重量訓練指導員 個人運動指導員	講座課程規劃與授課
陳銘正	國立體育大學運動保健系教師 肌力與體能訓練師 個人運動指導員	講座課程規劃與授課
鄭乃文	國立體育大學運動保健系教師 肌力與體能訓練師 個人運動指導員	講座課程規劃與授課
陳暉宗	重量訓練指導員 個人運動指導員 初級國民體能指導員	運動指導
黃懷玉	元智大學教師 中級國民體能指導員 有氧舞蹈教師 個人運動指導員	運動指導及授課
葉怡君	萬能科大教師 中級國民體能指導員 有氧舞蹈教師 個人運動指導員	運動指導及授課
錢桂玉	國立體育大學運動科學所教師 運動營養學 博士 營養師	講座課程規劃與授課
黃鉅樺	中級國民體能指導員 重量訓練指導員 個人運動指導員	運動指導及授課
陳閔臨	國立體育大學運動保健學系 研究生	行政協助及聯絡與文件統整

壹拾、計畫內容

一、實施策略：通路結合擴增效益

(一) 辦理方式：

1. 通路結合規劃：(請敘明擇定結合通路之考量)

- (1) 結合運動志工及體育會會員強化專業知能，共同推動體育局規劃強筋健骨動動操。
- (2) 運動志工及體育會員具備基本高齡者功能性檢測及運動指導能力。
- (3) 結合單項運動社團推廣運動防護及防傷運動之概念。
- (4) 結合樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點推動高齡者運動保健及活躍老化及成功老化的概念。
- (5) 結合家庭教育中心推動婦女運動健康促進例如預防骨質疏鬆之運動及更年期健康與運動保健
- (6) 結合各公司的福委會或協助職工健康之單位，規劃及設計針對職工因長期工作造成之肌肉骨骼系統疼痛預防運動及徒手保健的方法。
- (7) 一般民眾及運動代表隊可至體育局的休閒運動中心參與運動及運動健康講座。

2. 講座(課程)主題規劃：(請敘明規劃講座課程之考量)

(1) 針對運動志工及體育會會員：

- A. 學習體育局規劃與體育大學設計強筋健骨動動操並一起參與推動。
- B. 學習高齡者功能性體適能檢測與評量。
- C. 學習高齡者運動指導的原則與執行技巧。

(2) 針對單項運動團隊：

- A. 各單項常見運動傷害預防與處理。
- B. 學習各單項運動之保健運動以減少傷害發生。

(3) 結合樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點：

- A. 推動高齡者運動保健之概念。
- B. 推動高齡者活躍老化及成功老化的概念。
- C. 推動防跌強筋健骨的運動。

D.推動高齡者營養與保健之概念。

(4) 家庭教育中心：

A.推動婦女預防骨質疏鬆之運動。

B.推動更年期健康與運動保健。

C.體重控制與體型雕塑。

(5)公司職工健康：

A.肌肉骨骼系統疼痛預防運動。

B.養生運動及徒手保健的方法。

(6)一般民眾及運動代表隊：

A. 推動健走運動。

B. 跑步技巧與傷害預防。

C. 防傷訓練

D. 體能訓練與調控

3.預期效益：(請敘明預期結合通路數量、總授課或講座時數等，並以量化數據呈現)

(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	5區樂齡中心	銀髮者	11		
2	5家庭教育中心	婦女	12		
3	5個衛生局所	一般民眾	13		
4	3個運動志工	志工	14		
5	3個體育會	會員	15		
6	民間單位及鄰里	一般民眾	16		
7	5間公司	職工	17		
8	休閒運動中心	一般民眾	18		
9	休閒運動中心	運動代表隊	19		
10	其他		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	運動健康促進	強筋健骨動動操指導培訓	運動志工
2	運動健康促進	強筋健骨動動操指導培訓	體育會會員
3	活躍老化及成功老化課程(一)	高齡者運動保健之概念	樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點
4	活躍老化及成功老化課程(二)	坐椅伸展及輔助伸展運動	樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點
5	活躍老化及成功老化課程(三)	增肌防跌保健康	樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點
6	活躍老化及成功老化課程(四)	高齡者功能性檢測與評估之重要性	樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點
7	專業運動志工培訓	高齡者功能性檢測員培訓	運動志工 體育會會員
8	專業運動志工培訓	坐椅伸展及輔助伸展運動指導助教培訓	運動志工 體育會會員
9	防傷運動之教學	各單項運動常見傷害成因及預防性運動之教學	一般民眾 運動愛好者 運動代表隊
10	姐姐妹妹動起來(一)	更年期健康與運動保健	家庭教育中心
11	姐姐妹妹動起來(二)	骨質疏鬆及肌肉流失症	家庭教育中心
12	姐姐妹妹動起來(三)	體重控制與體型雕塑	家庭教育中心
13	職工運動健康促進課程(一)	肌肉骨骼系統疼痛預防運動	職工
14	職工運動健康促進課程(二)	養生運動及徒手保健的方法	職工
※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及擇定運動場域或活動之考量)：

- (1) 以重新啟用運動休閒中心為主動出擊的基地，配置專業運動指導員及運動志工，協助運動指導及安全管理，定期開設講座課程，增加民眾力運動新知及自我保健的能力。
- (2) 主動至各單項運動團隊及運動場舉辦單項運動防傷訓練之教學，期能減少運動傷害的產生。
- (3) 主動辦理運動志工及體育會專業能力強化之講座。

2.派駐運動指導人力提供服務內容：

- (1) 桃園市體育局運動休閒中心預計每週一至週五晚上 6 點至 9 點期間配置 2 名運動保健員，預計每個月有一場運動新知或專業培訓
- (2) 單項運動的防傷訓練，預防舉辦十場訓練課程(例如網球、羽球、籃球、慢壘球等專項運動之防傷課程)

3.預期效益：(請以量化數據展現)

(二) 預計結合運動場域或活動一覽表：

	運動場域名稱	目標族群		活動名稱	目標族群
1	光明國中、鶯歌工商	棒球隊	1	ex○○體育嘉年華	Ex 銀髮族
2	桃園高中	舞蹈資優班	2		
3	桃園市體育局運動休閒中心	一般民眾	3		
4	桃園市體育局運動休閒中心	運動代表隊	4		
5	桃園市體育局運動休閒中心	運動志工	5		
6	桃園體育會	運動志工	6		
7	其他體育會	運動志工或會員	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	健身運動指導	桃園市體育局運動休閒中心	1. 由合格運動指導員協助運動休閒中心之指導與教學。
2	防傷運動指導	光明國中、鶯歌工商、桃園高中	
3	專業運動志工	體育會及運動場館	
4	活躍老化及成功老化課程	樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點	
5			2. 由合格物理治療師、運動傷害防護員或肌力與體能訓練協助進行防傷訓練之指導
6			
7			
8			3. 由有證照的專業教師協助講座教學與培訓。

※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！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)

(1) 中小企業、各社區發展協會、各鄰里辦公處、各大樓管理委員會皆可提出申請。

(2) 其他基本申請門檻

- A. 參與須 20 名以上才可申請
- B. 申請單位自己準備適當場地提供教學
- C. 有單一聯絡人
- D. 申請單位與執行單位可協調出適當時間者。

2.講座(課程)主題規劃：

各單項常見運動傷害預防與處理。

- (1) 學習各單項運動之保健運動以減少傷害發生。
- (2) 推動高齡者運動保健之概念。
- (3) 防跌強筋健骨的運動。
- (4) 高齡者營養與保健之概念。
- (5) 預防骨質疏鬆症。
- (6) 更年期健康與運動保健。
- (7) 體重控制與體型雕塑
- (8) 肩頸疼痛及下背疼之預防運動。
- (9) 養生運動及徒手保健的方法。
- (10) 健走運動。
- (11) 跑步技巧與傷害預防。
- (12) 防傷訓練。
- (13) 體能訓練與調控。
- (14) 其他運動保健主題

3.預期效益：(請以量化數據展現)

(二) 申請對象設定：

	設定申請對象類別	目標族群	備註
1	中小企業	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	各社區發展協會	一般大眾	
3	各鄰里辦公處	一般大眾	
4	各大樓管理委員會	一般大眾	
5	一般運動社團	一般大眾	
6	學校	教職員及學生	
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	活躍老化及成功老化課程(一)	高齡者運動保健之概念
2	活躍老化及成功老化課程(二)	坐椅伸展及輔助伸展運動
3	活躍老化及成功老化課程(三)	增肌防跌保健康
4	活躍老化及成功老化課程(四)	高齡者功能性檢測與評估之重要性
5	姐姐妹妹動起來(一)	更年期健康與運動保健
6	姐姐妹妹動起來(二)	骨質疏鬆及肌肉流失症
7	姐姐妹妹動起來(三)	體重控制與體型雕塑
8	職工運動健康促進課程(一)	肌肉骨骼系統疼痛預防運動
9	職工運動健康促進課程(二)	養生運動及徒手保健的方法
10	一般民眾	健走運動
11	一般民眾	跑步技巧與傷害預防
12	熱愛運動者	防傷訓練
13	熱愛運動者	體能訓練與調控
<p>※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：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。</p>		

(四) 周邊活動規劃： Ex：將於教室外設置免費身體組成分析，課間時可免費進行檢測，用客觀的數據使民眾了解自己身體概況。

壹拾壹、經費來源及概算

經費來源及概算							
經費來源	經費來源	金額(元)		備註			
	教育部體育署	893,406					
	自籌款	0					
	贊助款	0					
	其他	0					
	合計	893,406					
	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	休閒運動中心合格指導員工作費(每場)	600 元/場	36 週 每週 5 場 每場 2 人	216,000	216,000		
	休閒運動中心合格運動指導員(個人教練指導鐘點費)	600 元/小時	200 小時	120,000	120,000		
	休閒運動中心專題講座(10 場)(2 小時)	1600 元/小時	20 小時	32,000 元	32,000 元		
	運動志工專業培訓(動動操)(5 場)(3 小時)	1600 元/小時	15 小時	24,000 元	24,000 元		
	運動志工專業培訓(檢測員培訓)(2 場)(12 小時)	1600 元/小時	24 小時	37,400 元	37,400 元		
	運動志工專業培訓(伸展運動指導)(3 場)(3 小時)	1600 元/小時	9 小時	14,400 元	14,400 元		
	樂齡中心、長青學苑、社區關懷據點(講座及運動指導)(5 場)(2 小時)	1600 元/小時	10 小時	16,000 元	16,000 元		

經費來源及概算							
經費來源	經費來源	金額(元)		備註			
	教育部體育署	893,406					
	自籌款	0					
	贊助款	0					
	其他	0					
	合計	893,406					
	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
	家庭教育中心 (講座及運動指導)(6場)(2小時)	1600 元/小時	12 小時	19,200 元	19,200 元		
	衛生局所 (講座及運動指導)(5場)(2小時)	1600 元/小時	10 小時	16,000 元	16,000 元		
	運動團隊 (講座及運動指導) (5場)(2小時)	1600 元/小時	10 小時	16,000 元	16,000 元		
	職工運動健康促進、一般大眾運動健康促進(25場)(2小時)	1600 元/小時	50 小時	80,000 元	80,000 元		
	工作費	120/時	2人*45時*8.5月	91,800 元	91,800 元		協助辦理計畫相關業務之臨時人員費用(包含前置作業及實際執行期間之各項相關工作)
	公提勞保費 2	918	2人*8.5月	15,606	15,606		支付臨時人員之公提勞保費用
	保險費	1,500	30 場	45,000	45,000		辦理 30 場

經費來源及概算							
經費來源	經費來源	金額(元)		備註			
	教育部體育署	893,406					
	自籌款	0					
	贊助款	0					
	其他	0					
	合計	893,406					
	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
							次座談會之「公共意外責任險」保費
	主持費	1,500	1人*30場	45,000	45,000		辦理各場次座談會主持人費用
	出席費	2,000	3人次	6,000	6,000		參加相關會議出席出席費用
	膳費	80	300人次	24,000	24,000		1.辦理座談會及召開會議之與會人員及相關工作人員用餐費 2.召開會議之與會人員及相關工作人員餐費
	雜支及行銷費用	1式	35,000		35,000		業務費(低於5%)(含郵資、文具、紙張、等…) 辦理座談會之場地費暨佈置費用(含:海報設計及印刷、布條、

經費來源及概算							
經費來源	經費來源	金額(元)		備註			
	教育部體育署	893,406					
	自籌款	0					
	贊助款	0					
	其他	0					
	合計	893,406					

項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	自籌經費	說明
						影片剪接費用…等)
贈品	1 式	1000 份	40,000 元	40,000		體育局規劃強筋健骨動動操宣傳單張及教學影帶
			893,406	893,406		
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本署「全國性民間體育活動團體經費補助辦法」規定辦理，未符合者將逕於核定補助經費額度中扣除。

壹拾貳、其他證明或補充文件

