

# 桃園市 115 年身心障礙運動嘉年華實施計畫

- 一、依據 115 年 4 月 8 日召開桃園市 115 年身心障礙運動嘉年華籌備會議紀錄辦理。
- 二、目的：
  - (一) 鼓勵身心障礙國民積極參與全民運動，促進個人身心健康發展。
  - (二) 推動運動平權，落實本市共融人文社會理念，塑造幸福友善的城市。
  - (三) 透過共融式體適能闖關活動與趣味競賽，落實運動平權，帶動民眾參與運動。
- 三、指導單位：桃園市政府。
- 四、主辦單位：桃園市政府體育局、桃園市三項運動推廣協會。
- 五、協辦單位：桃園市政府教育局、桃園市政府社會局、桃園市各級學校、桃園市各身障團體、萬能科技大學、桃園市立桃園高級中學、桃園市立內定國民小學、桃園市政府警察局、智能動感有限公司
- 六、贊助單位：智能健康管理中心（洽談中）
- 七、活動日期：115 年 5 月 30 日（星期六）。
- 八、活動地點：桃園市立桃園高級中學(天幕球場及周邊場館)。
- 九、活動內容：
  - (一)體育館：
    1. 身心障礙慈善愛心園遊會
    2. 身心障礙福利成果及輔具展
  - (二)天幕球場主會場：
    1. 音樂饗宴。
    2. 各類身障團體才藝表演。
    3. 共融式體適能闖關與趣味競賽。
- 十、參加對象：
  - (一) 趣味競賽：凡就讀本市轄內各級學校學生、本市各身障團體所屬會員或設籍本市等持有身心障礙證明學生及民眾，暨其教師、家長與親朋們，並以團體報名為主。
  - (二) 闖關活動：闖關活動以團體報名為主，得接受持有身心障礙證明之個人報名；另開放一般民眾體驗(不列入獎勵)。
  - (三) 才藝表演：身心障礙者為主，並以學校、機構、社團為單位組隊報名。
  - (四) 參加者應自覺身體健康良好，自認可參加劇烈運動闖關活動方接受報名。
- 十一、活動細則：

(一) 體適能闖關挑戰：

甲、結合科技與規劃適合身心障礙朋友的電子化體適能闖關活動，根據不同的障別選擇適合自己的關卡體驗，創造身障者能持續運動維持身體健康。

乙、闖關挑戰規劃：

次	闖關項目	建議參與對象	效能評估
1	身體質量指數	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者	BMI 值
2	一步一腳印 (踏步登階)	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者	心肺耐力
3	歡樂美人魚 (坐姿體前彎)	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者	視障類用聲音提醒、柔軟度
4	金手指 (握力)	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、肢障類、顏面損傷者	上肢肌力
5	躍入未來 (立定跳遠)	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者	爆發力
6	百步穿楊 (電子飛鏢機)	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者、肢障類	上肢及協調性
7	踏板上的勇者 (飛輪單車)	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、肢障類、顏面損傷者	下肢肌力
8	準度百分百 (投籃機)	智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、肢障類、顏面損傷者	上肢及協調性

(二) 共融式趣味競賽：

甲、 夢想同舟，滾動幸福：參賽人數 12 人（非身心障礙者 6 人，身心障礙者 6 人）。

乙、 轉動希望，巨骰暖心挑戰賽：轉動希望 巨骰暖心挑戰賽 本項目開放各障礙類別(含肢障脊髓損傷者)及非身心障礙者參加。

(三) 才藝表演（每組表演，含進退場時間共 10 分鐘）：

1. 智障組、2. 肢障組、3. 視障組、4. 聽障組、5. 情障組、6. 學障組、7. 器官障礙組、8. 顏面損傷者

(四) 獎勵：

1. 體適能闖關挑戰：完成 4 項運動闖關挑戰，頒發完成證書及精美獎品 1 份。

2. 共融式趣味競賽：

(1) 依各競賽種類（項目）獎勵辦法辦理，並按參賽人數（單位）標準，擇優獎勵。

(2) 各組報名 3 隊錄取 1 隊，報名 4 隊錄取 2 隊，報名 5 隊錄取 3 隊，報名 6 隊錄取 4 隊，報名 7 隊錄取 5 隊，報名 8 隊(含)以

上均錄取 6 隊，發給精美獎品 1 份。

十二、 參加辦法：

(一)身心障礙慈善愛心園遊會設攤申請表(附件一)

(二)體適能闖關挑戰流程說明(附件二)

(三)共融式趣味競賽規程(附件三)

(四)身障團體才藝表演申請(附件四)：

(1)表演內容不拘，演出人數至少 10 人(含)。

(2)報名團體才藝表演者，經審核獲選酌予補助演出費用，每組補助金額 15000 元整(10 組為限)。

(3)請於 115 年 5 月 4 日前，上傳至 <http://114.34.29.91/> (115 身障嘉年華)-(才藝表演上傳)資料夾完成報名手續。

(4)身障團體才藝表演依所送報名表依演出內容精彩度+參加闖關及趣味賽報名數，審酌 10 個單位邀請演出。

(五)共融式趣味競賽活動報名：

(1)報名日期自 115 年 4 月 20 日起至 115 年 5 月 4 日下午 4 時截止，請自行至桃園市體育總會競賽資訊網報名系統完成報名。網址如下：

<http://sports.taoyuansport.org.tw/>

(2)報名隊職員職稱如下：領隊 1 名，指導若干名，承辦人 1 名。

(3)各單位須填具健康聲明書始完成報名作業(如附件五)。

(4)有關活動內容事項請洽承辦單位 0937-173111 李老師或體育局鍾先生 03-3194510 轉 5011。

(5)有關報名資訊之疑問，請洽詢大會資訊組周毅主任(0937-020-582)、楊國石主任(0933-958-359)，逾期概不受理。

(六)各單位於完成報名身心障礙嘉年華，依報名人數酌予補助交通費，10 人以下補助 2000 元，11 人至 25 人補助 6000 元，26 人至 42 人補助 12000 元，43 人至 70 人以上補助 18000 元。

(七)活動當天免費提供餐盒及礦泉水，並於報到時向服務組領取精美小物 1 份。

十三、 辦理本案相關工作人員屆時專案辦理敘獎事宜，活動期間全體參與人員給予公假登記，並得於事後擇日補休。

十四、 本計畫經主辦單位通過後實施，如有修正得另行公告之。

【活動名稱】桃園市 115 年身心障礙運動嘉年華慈善愛心園遊會

【指導單位】桃園市政府

【主辦單位】桃園市政府體育局、桃園市三項運動推廣協會

【攤位數量】預計招收 20 攤

攤位數量有限，僅有 20 攤，額滿截止，請儘早回傳，以利安排！

備註：主辦單位保留設攤內容接受之權利

【活動時間】115 年 5 月 30 日(星期六) 09:00 至 14:00

【活動地點】桃園市立高級中學

【設攤說明】本園遊會屬慈善公益活動性質，免收攤位費。

.....

【設攤申請表】

申請單位名稱		負責人	
聯絡人	職稱：		
聯絡電話請填 (手機)		傳真	
		E-mail	
會址	□□□□□		
攤位內容 ※內容說明必填，以利大會審核。	<input type="checkbox"/> 吃、喝(內容說明_____)		
	<input type="checkbox"/> 玩、樂(內容說明_____)		
	<input type="checkbox"/> 二手/全新物品義賣(內容說明_____)		
	<input type="checkbox"/> 其他(內容說明_____)		
每攤基本配備 攤位實際使用範圍 300cm*250cm	每單位開放設立 1 攤，基本配備有 1 桌 2 椅。		
<b>★★★特殊需求，請事前登記，以利大會安排。(以下新增需求，皆需自費！)</b>			
<input type="checkbox"/> 用電	請詳述需用電源功率_____瓦特	<input type="checkbox"/> 110V	<input type="checkbox"/> 220V
<input type="checkbox"/> 加設攤位	攤位 600 元/攤(含 1 桌 2 椅)，加設_____攤		元
<input type="checkbox"/> 加設桌子	桌子 180 元/張(180cm*90cm)，加設_____張		元
<input type="checkbox"/> 加設椅子	椅子 10 元/張，加設_____張 ☞向大會承租桌椅者，活動當天請自行派員與大會行政組領取。		元
合 計			元
<p>★攤商說明會：*請各單位務必至少指派 1 名代表參加。</p> <p>1. 目的：宣達注意事項、抽籤決定攤位位置(未出席者由主辦單位隨機安排)、<b>支付上</b></p> <p><b>述自費款項</b>。</p> <p>2. 時間：115 年 5 月 21 日(星期一)15:00~16:00(暫訂)</p> <p>3. 地點：桃園市政府體育局(桃園市三民路 1 段 1 號，桃園市體育局第一會議室)</p>			

感謝您的加入！填妥本單後，請於 115 年 5 月 4 日前上傳。

聯絡人：李應欽老師 洽詢電話 03-4524624#312、0937-173111

E-MAIL: lychin2@yahoo.com.tw

桃園市三項運動推廣協會網站：<http://114.34.29.91> →點選【115 身障嘉年華】→下載或上傳夾【設攤申請表】

★上傳設攤申請表後，請務必再重新下載確認是否檔案完整，成功上傳！！

※交易原則：本園遊會，一律使用現金交易。

※進場、撤場時間：

【進場時間】08：00 至 9：00（可提前佈置）

PS. 各設攤單位車輛務必於 9：00 前離場，停車至指定位置。

【撤場時間】請攤商於 14：00 結束交易，並協助於 14：30 前完成場地清理善後。

※攤位配合事項：

1. 為維護活動場地整潔，請攤商自備垃圾袋。  
（請攤商務必配合，在攤位義賣時，先行將垃圾分成一般垃圾及資源回收），活動結束再將攤位垃圾統一丟置於垃圾集中區。
2. 大會 09：00~17：00 全天設置 6 個大垃圾桶（4 個一般垃圾桶、2 個資源回收桶），請攤商最晚於 14：30 前將垃圾拿至垃圾集中區；逾時請自行將垃圾帶回家處理！
3. 活動會場前後會綁黑色大垃圾袋給民眾使用，請攤商不要就近將攤位垃圾丟在黑色大垃圾袋，一律拿至垃圾集中區。
4. 活動當天主辦單位會請廠商將 1 桌 2 椅放置於各攤位，活動結束請將桌椅摺疊擺放在攤位上，租售桌椅的老闆會去收。
5. 設攤單位有使用炸油者，請自行處理炸油，地板上加鋪帆布或厚紙板，避免油汙滲入，切勿將炸油傾倒於垃圾桶或水溝中。
6. 敬請共同維護現場環境整潔，切勿將污水傾倒於花園或水溝中。
7. 為維安全禁止使用明火，使用熱源務必注意安全，如發生意外，僅就大會公共安全保險部份給予協助，餘由設攤單位自行負責。
8. 主辦單位為維護活動整體安全及公信力，有權處理現場攤位之不當或不法行為，若有違反設攤規定之情事，主辦單位將視當時狀況請求離場，各攤位不得有異議。
9. 主辦單位得因應攤位設定原則與性質，調整及協調攤位內容，本大會保留設攤內容接受之權利。

※特別提醒：

1. 非營利組織免收攤位費，但每個組織限制提供 1 攤（若需加設攤位，每攤需另加收新台幣 600 元，含 1 桌 2 椅）。
2. 每攤桌子 1 張、椅子 2 張及攤位牌一式，桌椅不足者，請自行處理或向大會承租。  
（桌子 180 元/張、椅子 10 元/張）  
☞向大會承租桌椅者，活動當天請自行派員與大會行政組領取。

※攤商說明會：\*請各單位務必至少指派 1 名代表參加。

目的：宣達注意事項、抽籤決定攤位位置（未出席者由主辦單位隨機安排）、

支付上述自費款項。

時間：115 年 5 月 21 日（星期四）15：00~16：00（暫訂）

地點：桃園市政府體育局第一會議室（桃園區三民路 1 段 1 號）

## 體適能闖關挑戰流程

### <活動前檢錄>

- 請參與人員依照規劃時間至闖關點報到
- 確認身分並完成報到手續。
- 領取體適能挑戰手環與條碼，並完成配戴。
- 進入闖關區域，進行體適能挑戰。
- 當完成各項挑戰的時候，進行現場 QR code 掃描，確認是否完成必要挑戰。
- 完成闖關請上網確認結果，並下載檢測結果證書。

### 一、 身體質量指數 BMI

- 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
- 身高體重量測，計算 BMI。
- 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
- 請脫鞋，並站上身高體重測量儀。
- 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

### 二、 一步一腳印(兩分鐘原地踏步登階)

- 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
- 記錄兩分鐘原地踏步，配合音頻和視訊，整個過程記錄每 1 秒的心率值以及兩分鐘後休息兩分鐘的心率值
- 根據上述數據畫出 4 分鐘的心率曲線並計算出體力指數。
- 心率值與體力指數可上傳並提供預覽。
- 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

### 三、 歡樂美人魚(坐姿體前彎)

- 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
- 請脫鞋，兩腳伸直，並就坐於坐姿體前彎測試儀
- 開始測試時，請將雙手往前盡量伸展並推動測試儀上的推桿，測試平台會記錄推動的距離。
- 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

### 四、 金手指(握力)

- 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
- 單手握住握力測試儀，進行握力測試。
- 左右手各施測一次，系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。
- 握力紀錄，為左右手握力的總和。

#### 五、 躍入未來(立定跳遠)

- 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
- 站上起跳線，進行立定跳遠準備。
- 完成立定跳遠，系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

#### 六、 百步穿楊(電子飛鏢機)

- 確認闖關者姓名。
- 闖關者請至飛鏢機台前，並保持輕鬆站立(或坐於輪椅上)。
- 開始測試時，每人投擲 3 鏢，依鏢靶上的數字計分。
- 記錄分數達 20 分闖關成功。
- 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

#### 七、 踏板上的勇者(飛輪單車)

- 確認闖關者姓名。
- 闖關者請騎上飛輪單車，將雙腳固定於踏板上。
- 闖關開始依裁判指示計時 3 分鐘，速度須達到 30KM/小時闖關成功。

#### 八、 準度百分百(投籃機)

- 確認闖關者姓名。
- 闖關者在投籃機前準備投籃。
- 每人計時 1 分鐘，時間結束總分需達 15 分闖關成功。
- 1 分鐘計分方式:前 45 秒每進 1 球 2 分，後 15 秒每進 1 球 3 分。

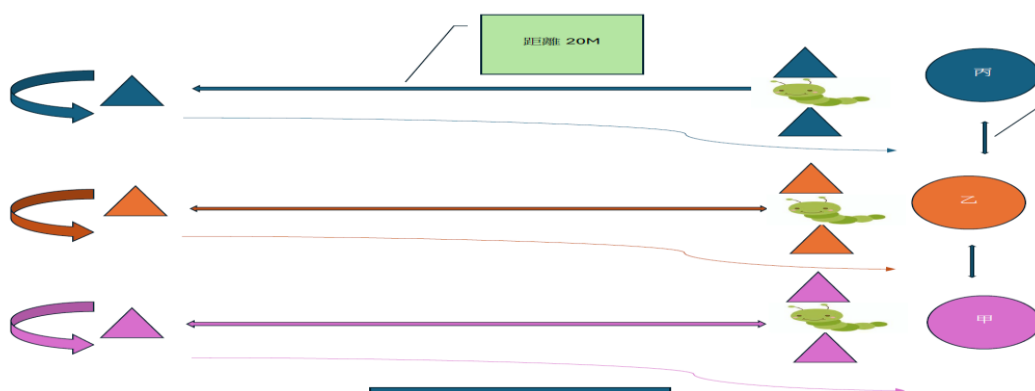
## 共融式趣味競賽規程

壹、競賽組別：國小組。國中組。高中組。社會組。

貳、競賽項目：

一、夢想同舟，滾動幸福：

- (一) 參賽人數：12 人（非身心障礙者 6 人，身心障礙者 6 人），男女不拘。
- (二) 報名類別：肢障類、智障類、聽障類、情障類、學障類、視障類、器官障礙類、顏面損傷者
- (三) 競賽方式：
  1. 參賽隊伍之組成由非身心障礙者與身心障礙者共組，組成條件需包含親子、師生、身障生與一般生為主，為順利完成趣味競賽，競賽隊伍應由非身心障礙者與身心障礙者交錯排列。
  2. 全隊 12 人分成 2 組，第 1 組站立於毛毛蟲道具上，第 2 組於接力區預備，聞笛聲齊心向折返點出發。折返回到起點接力區由左側離開道具，第 2 組則由右側上道具毛毛蟲往前至折返點後返抵終點。
  3. 採計時決賽，費時少者為勝。



二、轉動希望，巨骰暖心挑戰賽：

- (一) 分組：2 人一組，身障者與非身障者，（非身障者可協助撿拾骰子）。
- (二) 脊損者可以「投擲」、「推」或「撥」的方式進行比賽。
- (三) 報名類別：智障類（含自閉症）、聽障類、視障類、學障類、情障類、顏面損傷者、器官障礙類、肢障類脊髓損傷者。
- (四) 競賽方式：
  1. 二人 1 組，由非身心障礙者與身心障礙者共組。
  2. 在地面上放置 3 個不同距離的呼拉圈（得分區）。
  3. 參賽者從起點將大骰子用「投擲」、「推」或「撥」的方式推向呼拉圈。
  4. 投擲次數（每人投 5 次），最後計算總分。
- (五) 計分方式：
  1. 進圈：得 10 分 + 骰子頂部點數。
  2. 未進圈：僅得骰子頂部點數。
  3. 勝負判定：總分最高者獲勝。

桃園市 115 年身心障礙嘉年華 才藝表演報名表

參賽者姓名 (代表人或團體)		參加 組別	<input type="checkbox"/> 心智天使組 <input type="checkbox"/> 肢體天使組 <input type="checkbox"/> 視覺天使組 <input type="checkbox"/> 聽覺天使組 <input type="checkbox"/> 情緒天使組 <input type="checkbox"/> 學習天使組 <input type="checkbox"/> 器缺天使組
推薦單位		障礙 程度	<input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 輕度
是否使用 輔具	<input type="checkbox"/> 是 _____ <input type="checkbox"/> 否	表演 類別	<input type="checkbox"/> 樂器類： _____ 樂器 <input type="checkbox"/> 歌唱類： _____ 歌曲 <input type="checkbox"/> 肢體表演類： _____ 演出 <small>※肢體表演者請註明背景曲目</small>
使用曲目			
代表人聯絡 訊息	電話	手機 (必填)	
	E-mail		
團員姓名	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____	9. _____ 10. _____
表演簡介 (以 100 字內簡述 說明)			
參賽者故事 簡述 (以 300~500 字內 簡述說明)			

備註：

- 請依格式填列本表於 115 年 5 月 4 日前上傳至 <http://114.34.29.91/> (114 身障嘉年華)-(才藝表演上傳夾)-上傳。
- 上傳後請務必自行再次確認所上傳之檔案可以下載並開啟，才算完成報名手續。**
- 表演團體最少出場人數 10 人(含)，時間含進退場共 10 分鐘，補助演出費用新台幣 15000 元整。
- 身障團體才藝表演依所送報名表依演出內容精彩度+參加闖關及趣味賽報名數，審酌 10 個單位邀請演出，並安排穿插於趣味競賽及午餐時間表演。(大會保留錄取表演單位權利)

桃園市 115 年身心障礙嘉年華 健康聲明書

個人參與活動健康聲明書 (各單位自行留存)

本人保證身體健康，絕對能夠參加 115 年身心障礙嘉年華活動，活動中若因隱瞞出現身體不適，發生任何意外，本人願負全責，一切責任與主、承辦單位無關。

此致

桃園市三項運動推廣協會

簽名處		簽名日期	
緊急聯絡人		電話	

未滿 18 歲者必須由家長或監護人同意簽名

家長或監護人簽名處：\_\_\_\_\_

.....裁.....剪.....

(本聯請填寫單位用印掃描後上傳)

團體參與活動健康聲明書

本單位\_\_\_\_\_共\_\_\_\_\_人報名參加 115 年身心障礙嘉年華活動，保證每位參與者身心健康足堪參加，倘活動中因身體不適發生任何意外，由單位自行負責，與大會無關，並同意放棄先訴抗辯權；並願與承辦單位合作參加活動。

單位簽章：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 115 年 5 月 日

備註：

- 報名時，請將本團體健康聲明書簽章用印後掃描並上傳至 <http://114.34.29.91/> (115 身障嘉年華)-(健康聲明上傳夾)-上傳即可，完成報名手續。  
(個人健康聲明書自留單位)