

台灣體適能健康促進協會申請宜蘭縣109年度社區體適能促進計畫

壹、計畫目的

使宜蘭縣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。

- (1) 提升民眾對體適能的認識
- (2) 幫助民眾瞭解自我體適能狀況
- (3) 以運動促進民眾體適能提升
- (4) 養成民眾規律運動習慣

貳、相關單位

主辦單位：宜蘭縣政府

承辦單位：台灣體適能健康促進協會

協辦單位：宜蘭國民運動中心

參、申請設站類別

一般(23~64)	■ 檢測預計 1,000 人	■ 體適能促進課程預計 400 人
樂活(65~999)	■ 檢測預計 350 人	■ 體適能促進課程預計 150 人

肆、活動期程：109/03/01起至訖109/11/30

伍、執行內容

一、常設檢測服務：

本年度計畫預期安排「一般檢測站」與「樂活檢測站」檢測次數共30場，規劃受檢測人數目標達1,350人次(一般1000人次、樂活350人次)。檢測站的設立包含(1)定時定點與(2)定期巡迴，說明如下：1. 定時定點：設置於宜蘭國民運動中心與羅東鎮(羅東運動公園)兩個人口最稠密的區域，規畫以每兩月一次的頻率進行，共12次。2. 定期巡迴：於其他行政區之鎮公所進行合作與巡迴，包含蘇澳鎮、頭城鎮、礁溪鄉、員山鄉、壯圍鄉、五結鄉、冬山鄉、三星鄉、大同鄉與南澳鄉，預計共18場。另外以通路結合方式主動電話連絡的方式與企業或社區進行合作，並主動到單位之場域進行體能檢測。

※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：

目標族群：一般身分者,原住民族籍,身心障礙者,外籍移工,新住民。一般身分者,原住民族籍,身心障礙者,外籍移工,一般檢測與體適能促進課程:23-64歲一般民眾。樂活與檢測與體適能促進課程:65歲以上銀髮族。23-64歲一般民眾、65歲以上銀髮族。

進行方式：

本計畫預期辦理體適能促進課程28場(體適能促進課程20場與銀髮族促進課程8場)，將場次主要改善目的分為改善心肺耐力、肌肉適能、柔軟度與身體組成，並輔以各種不同的體適能促進課程。上述課程以每週需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進行。本計畫將以宜蘭國民運動中心為主要基地，另外將以前測體適能促進課程-後測的方式進行體適能檢測，以更確認課程之健康促進效果。一般場健康促進訓練將會開放給予社區、團體進行申請。

※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-體適能促進-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：

將在上述健康促進課程的過程中除了運動技能之外，另外加入健康知能之課程，與其在8至10星期的課程中加入至少1小時的知能課程，其設計如下:1.「運動與疾病預防」系列課程。2.「運動傷害防護」系列課程。3.「運動營養」系列課程。4.「運動生理」系列課程。此外，於體適能前後測也會派駐解說員說明本次體適能檢測的指標意義，使得民眾對體適能及運動有著更正確的認知。

四、通路結合：

暫無資料

五、配套規劃：

1.以台灣體適能健康促進協會以及宜蘭國民運動中心師資作為主要教練群，並與國立宜蘭大學休閒產業與健康促進學系連結，整合在地場地及師資，相信可以對於本活動之宣傳與動線規劃有很大之助益。2.本計畫除了傳統宣傳方式(海報、公文)之外，將設計專屬網路社群專頁(Facebook與IG)，以不定期發布動態、檢測資訊、訊息、等資訊。3.於體適能促進課程導入保證金概念，當個人參與時間達60%即退還保證金，以增加參與率的效果。宣傳方式:Face Book, 網站, 文宣, 新聞稿, 大眾媒體
宣傳方式: Face Book, 網站, 文宣, 新聞稿, 記者會, 大眾媒體

陸、預期效益 【預估人次數：1,350人次；預估場次數：30場】

1. 一般(23歲-64歲)檢測預計1,000人，體適能促進課程預計達400人。2. 樂活(65歲以上)檢測預計350人，體適能促進課程預計150人。3. 受檢人除對自己的體適能與改進方式都能完整的掌握之外，並可參加後續提升體能補救措施。4. 綜合結果也提供宜蘭縣政府衛生行政單位了解宜蘭縣居民體能狀態，有助於我國「國民體能常模」之參考，與規劃相關政策之歸依，以達到提昇國人體格與體能之目的。

柒、場次明細

編號	主題	日期	時間	地點
1	樂活體適能檢測	1090304	1900-2030	北成社區活動中心
2	國標舞-北成班	1090304-1090325每 周一,三	1900-2030	北成社區活動中心
3	樂活體適能檢測	1090302	0950-1120	黎明社區活動中心
4	一般體適能檢測	1090302	0910-1030	永福宮
5	樂活體適能檢測	1090302	1400-1530	美福社區
6	樂活體適能檢測	1090303	0900-1030	三興社區
7	樂活體適能檢測	1090304	0930-1100	武營活動中心
8	一般體適能檢測	1090304	1900-2030	三興社區
9	樂活體適能檢測	1090305	0930-1100	永福宮
10	樂活體適能檢測	1090301	0630-0800	羅東運動公園棒球場
11	體適能有氧-永福宮班	1090301-1090430每 周一,三	0910-1030	永福宮
12	國標舞-棒球場班	1090301-1090329每 周六,日	0630-0800	羅東運動公園棒球場
13	一般運動促進班-美福班	1090301-1090430每 周一,四	1400-1530	美福社區
14	一般運動促進班-三興班	03月4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27日	1900-2030	三興社區
15	長青瑜珈-三興班	03月3, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27, 31日	0900-1030	三興社區
16	長青瑜珈-武營	03月4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26日	0930-1100	武營社區
17	長青瑜珈-黎明班	03月2, 6, 9, 13, 16, 2 0, 23, 27, 30日	0930-1100	黎明社區活動中心
18	緩和氣功-永福宮班	03月5, 6, 12, 13, 19, 20, 26, 27日	0930-1100	永福宮
19	一般體適能檢測	1090302	2000-2130	宜蘭國民運動中心
20	一般體適能檢測	1090309	1330-1630	光塩關懷協會
21	晚安基礎飛輪-宜運班	03月2, 6, 9, 13, 16, 2 0, 23, 27, 30日	2000-2130	宜蘭國民運動中心
22	快樂動姿動	1090309-1090427每 周一	1330-1630	光塩生命關懷協會
23	一般運動促進班-三興班	04月1, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29日	1900-2030	三興社區
24	長青瑜珈-三興班	04月7, 10, 14, 17, 21 , 24, 28日	0900-1030	三興社區
25	長青瑜珈-武營	04月1, 8, 9, 15, 16, 2 2, 23, 29日	0930-1100	武營社區

26	長青瑜珈-黎明班	04月6, 10, 13, 17, 20, 24, 27日	0930-1100	黎明社區活動中心
27	緩和氣功-永福宮班	04月9, 10, 16, 17, 23, 24, 30日	0930-1100	永福宮
28	晚安基礎飛輪-宜運班	04月6, 10, 13, 17, 20, 24, 27日	2000-2130	宜蘭國民運動中心
29	一般體適能檢測	1090301	0630-0800	羅東運動公園棒球場
30	樂活體適能檢測	1090302	0910-1030	永福宮
31	樂活體適能檢測	1090304	1900-2030	三興社區
32	一般體適能檢測	1090304	1900-2030	北成社區活動中心
33	樂活體適能檢測	1090330	0830-1000	中興社區
34	樂活體適能檢測	1090331	1000-1130	勉民堂
35	樂活體適能檢測	1090406	0930-1100	進士社區
36	樂齡有氧-中興班	03月30日	0830-1000	中興社區
37	樂齡瑜珈-進士班	1090406-1090526每 周一, 二	0930-1100	進士社區
38	國標舞-北成班	1090326-1090429每 周六, 日	1900-2030	永福宮
39	樂齡瑜珈-中山班	04月7, 10, 14, 17, 21, 24, 28日	1000-1130	勉民堂
40	樂齡瑜珈-中山班	05月1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29日	1000-1130	勉民堂
41	國標舞-棒球場班	04月4, 11, 18, 25日	0700-0830	羅東運動公園棒球場
42	國標舞-棒球場班	04月5, 12, 19, 26日	0630-0800	羅東運動公園棒球場
43	樂齡有氧-中興班	04月6, 10, 13, 17, 20, 24, 27日	0830-1000	中興社區
44	樂齡有氧-中興班	05月1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29日	0830-1000	中興社區
45	樂齡瑜珈-中山班	1090331	1000-1130	勉民堂
46	一般體適能檢測	1090426	0630-0800	羅東運動公園棒球場
47	樂活體適能檢測	1090426	0630-0800	羅東運動公園棒球場
48	樂活體適能檢測	1090427	0930-1100	黎明社區活動中心
49	一般體適能檢測	1090427	0930-1100	黎明社區活動中心
50	一般體適能檢測	1090427	1330-1500	黎明社區活動中心
51	一般體適能檢測	1090427	2000-2130	宜蘭國民運動中心
52	樂活體適能檢測	1090428	0900-1030	三興社區
53	一般體適能檢測	1090428	0900-1030	三興社區
54	樂活體適能檢測	1090429	0930-1100	武營社區活動中心
55	一般體適能檢測	1090429	0930-1100	武營社區活動中心
56	一般體適能檢測	1090502	1900-2030	永福宮
57	樂活體適能檢測	1090502	1900-2030	永福宮
58	一般體適能檢測	1090429	1900-2030	三興社區
59	樂活體適能檢測	1090429	1900-2030	三興社區
60	一般體適能檢測	1090430	0930-1100	永福宮
61	樂活體適能檢測	1090430	0930-1100	永福宮
62	樂活體適能檢測	1090429	0910-1040	永福宮
63	一般體適能檢測	1090429	0910-1040	永福宮

64	一般體適能檢測	1090430	1400-1530	美福社區
65	樂活體適能檢測	1090430	1400-1530	美福社區
66	國標舞-北成班	1090502	1900-2030	永福宮
67	樂活體適能檢測	1090501	0930-1100	黎明社區活動中心
68	樂活體適能檢測	1090501	1000-1130	德陽社區
69	一般體適能檢測	1090501	0930-1100	黎明社區活動中心
70	一般體適能檢測	1090501	1000-1130	德陽社區
71	一般體適能檢測	1090501	1430-1730	宜蘭國民運動中心
72	樂活體適能檢測	1090501	1430-1730	宜蘭國民運動中心
73	一般體適能檢測	1090502	1430-1730	宜蘭國民運動中心
74	樂活體適能檢測	1090502	1430-1730	宜蘭國民運動中心
75	長青有氧-德陽班	1090506-1090703每 周三,五	1300-1430	長青班-德陽社區
76	長青有氧-德陽班	1090501	1000-1130	長青班-德陽社區
77	長青有氧-黎明班	1090501-1090629每 周一,五	0930-1100	黎明社區
78	一般體適能檢測	1090504	0530-0700	北成國小
79	樂活體適能檢測	1090504	0530-0700	北成國小
80	一般體適能檢測	1090504	0740-0910	永福宮
81	樂活體適能檢測	1090504	0740-0910	永福宮
82	一般體適能檢測	1090505	0900-1030	孝威社區
83	樂活體適能檢測	1090505	0900-1030	孝威社區
84	一般體適能檢測	1090505	0940-1110	德陽社區
85	樂活體適能檢測	1090505	0940-1110	德陽社區
86	一般體適能檢測	1090508	0530-0700	北成國小
87	樂活體適能檢測	1090508	0530-0700	北成國小
88	一般體適能檢測	1090506	0900-1030	宜蘭國民運動中心
89	基礎飛輪-宜運班	1090502-1090628每 周六,日	1300-1430	宜蘭國民運動中心
90	晨光瑜珈-宜運班	1090506-1090702每 周三,四	0730-0900	宜蘭國民運動中心
91	基礎有氧-德陽班	1090505-1090623每 周二,四	0940-1110	德陽社區
92	基礎有氧-德陽班	1090702	0940-1110	德陽社區
93	基礎有氧-德陽班	1090630	0940-1110	德陽社區
94	排舞-北成班	1090504-1090623每 周一,二,五	0600-0700	北成國小
95	排舞-北成班	06月29,30日	0600-0700	北成國小
96	排舞-北成班	1090703	0600-0700	北成國小
97	單人舞-北成班	1090504-1090624每 周一,三,五	0740-0840	永福宮
98	單人舞-北成班	1090629	0740-0840	永福宮
99	單人舞-北成班	1090701	0740-0840	永福宮
100	土風舞-北成班	1090508-1090623每 周一,二,五	0600-0700	北成國小
101	土風舞-北成班	06月29,30日	0600-0700	北成國小
102	土風舞-北成班	07月3,6日	0600-0700	北成國小

103	基礎瑜珈-孝威班	1090512-1090623每 周二, 四	0730-0900	孝威社區
104	基礎瑜珈-孝威班	1090630	0730-0900	孝威社區
105	基礎瑜珈-孝威班	1090702	0730-0900	孝威社區
106	基礎瑜珈-孝威班	1090505	0900-1030	孝威社區
107	基礎瑜珈-孝威班	1090507	0900-1030	孝威社區
108	一般體適能檢測	1090525	0830-1000	中興社區
109	樂活體適能檢測	1090525	0830-1000	中興社區
110	一般體適能檢測	1090526	0930-1100	進士社區
111	樂活體適能檢測	1090526	0930-1100	進士社區
112	一般體適能檢測	1090529	1000-1130	勉民堂
113	樂活體適能檢測	1090529	1000-1130	勉民堂
114	一般體適能檢測	1090702	0930-1100	德陽社區
115	樂活體適能檢測	1090706	2000-2130	信義社區
116	樂活體適能檢測	1090703	0500-0630	羅東運動公園橋下
117	樂活體適能檢測	1090702	1500-1630	永福宮
118	一般體適能檢測	1090702	1500-1630	永福宮
119	一般體適能檢測	1090703	1330-1500	二結學進國小
120	樂活體適能檢測	1090703	1330-1500	二結學進國小
121	一般體適能檢測	1090702	0800-0930	宜蘭國民運動中心
122	一般體適能檢測	1090702	2000-2130	宜蘭國民運動中心
123	一般體適能檢測	1090704	1500-1630	宜蘭國民運動中心
124	樂活體適能檢測	1090703	1000-1130	德陽社區
125	一般體適能檢測	1090703	0530-0700	北成國小
126	樂活體適能檢測	1090703	0530-0700	北成國小
127	一般體適能檢測	1090706	0530-0700	北成國小
128	樂活體適能檢測	1090706	0530-0700	北成國小
129	樂活體適能檢測	1090701	0700-0830	永福宮
130	樂活體適能檢測	1090702	0900-1030	孝威社區
131	一般體適能檢測	1090702	0900-1030	孝威社區
132	一般體適能檢測	1090702	0730-0900	宜蘭國民運動中心
133	一般體適能檢測	1090628	1300-1430	宜蘭國民運動中心
134	一般體適能檢測	1090629	0930-1100	黎明社區活動中心
135	樂活體適能檢測	1090629	0930-1100	黎明社區活動中心
136	一般體適能檢測	1090701	0700-0830	永福宮
137	一般體適能檢測	1090703	1000-1130	德陽社區
138	樂活體適能檢測	1090702	0930-1100	德陽社區
139	一般體適能檢測	1090706	2000-2130	信義社區
140	一般體適能檢測	1090703	0500-0630	羅東運動公園橋下
141	有氧舞蹈-信義班	1090706-1090907每 周一, 二	2000-2130	信義社區
142	18式-羅運班	1090703-1090831每 周一, 三, 五	0530-0630	羅東運動公園橋下
143	脊椎螺旋-永福宮班	1090702-1090827每 周三, 四	1500-1630	永福宮

144	有氧舞蹈-二結班	1090703-1090828每 周三,五	1330-1500	二結學進國小
145	拳擊有氧-宜運班	1090702-1090831每 周一,四	0800-0930	宜蘭國民運動中心
146	基礎飛輪-宜運班	1090702-1090831每 周一,四	2000-2130	宜蘭國民運動中心
147	舒緩瑜珈-宜運班	1090704-1090905每 周六,日	1500-1630	宜蘭國民運動中心
148	一般體適能檢測	1090808	0900-1100	宜蘭國民運動中心
149	一般體適能檢測	1090808	1400-1600	宜蘭國民運動中心
150	一般體適能檢測	1090808	1900-2100	宜蘭國民運動中心
151	一般體適能檢測	1090907	2000-2130	信義社區
152	樂活體適能檢測	1090907	2000-2130	信義社區
153	樂活體適能檢測	1090831	0530-0630	羅東運動公園橋下
154	一般體適能檢測	1090831	0530-0630	羅東運動公園橋下
155	一般體適能檢測	1090903	1500-1630	永福宮
156	一般體適能檢測	1090904	1330-1500	二結學進國小
157	樂活體適能檢測	1090903	1500-1630	永福宮
158	樂活體適能檢測	1090904	1330-1500	二結學進國小
159	一般體適能檢測	1090831	0800-0930	宜蘭國民運動中心
160	一般體適能檢測	1090831	2000-2130	宜蘭國民運動中心
161	一般體適能檢測	1090905	1500-1630	宜蘭國民運動中心
162	一般體適能檢測	1090927	1000-1200	宜蘭國民運動中心
163	一般體適能檢測	1090927	1500-1700	宜蘭國民運動中心

捌、經費概算：經費如有不足可相互勻支

編號	項目	單價(元)	數量	金額(元)	申請補助經費	說明
1	廣宣及印刷費用	20,000 每單位	1.0	20,000	20,000	資料印刷與廣告費用。
2	勞退金	5,994 每人	2.0	11,988	11,988	勞退每人每月666元(級距9901-11100),2名工讀9個月共11988
3	誤餐費	80 每人每餐	240.0	19,200	19,200	工作人員午餐費。每餐80元*240人=19,200
4	保險費	54,651 每投保單位	1.0	54,651	54,651	本計畫執行期間之意外保險費
5	場地使用費、布置費	102,652 每單位	1.0	102,652	102,652	所有課程場地使用費。
6	器材費用	1,000 每樣	20.0	20,000	20,000	與活動相關之器材,如球拍、籃球、訓練用欄架、碼表、藥球、戰繩、懸吊器材等。
7	雜支	20,000 每單位	1.0	20,000	20,000	文具、紙張、郵資、號碼、布、資訊耗材等。
8	獎品費-紀念品	200 每份	700.0	140,000	140,000	購買紀念品,單價200約700份共140,000
9	工讀費(每人每小時)	150 人/時	800.0	120,000	120,000	800小時工讀共120000元
10	講座鐘點費(講師)-主辦方相關人員(內聘)	900 每人每節	672.0	604,800	604,800	28組體適能健康促進課程,8週每週3個小時,共672小時

11	講座鐘點費(助理)-主辦方相關人員(內聘)	450 每人每小時	672.0	302,400	302,400	28組體適能健康促進課程，8週每週3個小時，共672小時
12	檢測人員費用	180 每人每小時	720.0	129,600	129,600	一場檢測工作人員4人，共60場，每場3小時。
13	諮詢人員費用	300 每人每小時	180.0	54,000	54,000	一場檢測工作人員1人，共60場，每場3小時。
合計				1,599,291	1,599,291	

玖、聯絡人：台灣體適能健康促進協會 張家榮 03 - 9254566

壹拾、附件清單