

# 104年高雄市國民體育日

## 「厝邊作伙來，運動尚趣味」系列活動實施計畫

- 一、活動名稱：104年高雄市國民體育日「厝邊作伙來，運動尚趣味」系列活動
- 二、活動目的：身體活動健康促進政策中不可或缺的一環，本計畫活動希望透過社區運動大使的養成，宣傳運動健康的理念，並且能帶動社區運動風氣，推廣全民運動。
- 三、指導單位：教育部體育署、高雄市政府
- 四、主辦單位：高雄市體育處
- 五、承辦單位：國立高雄應用科技大學
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、活動地點：國立高雄應用科技大學
- 八、活動內容：

### (一)社區體適能推廣大使召募(詳如附件一)

活動時間：104年9月05日(星期六)至104年9月06日(星期日)

活動對象：年滿18歲以上民眾

活動內容：

#### 1. 開設社區體適能推廣大使養成班

課程內容包含學科(體適能概論、社區運動計畫編排設計)及術科(體適能檢測實務、有氧運動指導實務、肌力運動指導實務)。

#### 2. 社區體適能大使資格檢定

為提昇社區體適能推廣大使之專業，辦理社區體適能大使資格檢定，檢定內容包含體適能基礎概念、運動教學要點之紙筆測驗及運動指導的教學演示。

### (二)樂齡體適能好動趴—敬老青年尚介趴(詳如附件二)

活動時間：103年9月19日(星期六)

活動對象：年滿50歲以上民眾，高雄市各社區關懷據點、樂齡中心、衛生局、行政區、中小企業、社區發展協會等或以家庭為單位團體報名參加，亦接受個人報名。

## 活動內容：

### 1. 社區體適能推廣大使授證

通過社區體適能推廣大使檢定之指導員，將於本次活動中授證，並且帶領所屬的團體前來參加此次盛會，與其他團體一起運動交流

### 2. 活力運動 party

邀請熱情又專業的運動教練與社區體適能推廣大使一同帶領現場民眾一起動一動，並傳授幾招護心保骨又輕鬆的運動招數，讓運動從生活做起。

### 3. 運動九九大車拼

將募集青年學子與社區體適能推廣大使一起帶領民眾進行團體趣味運動競賽，以分組方式增進社區或團體間的交流，同時利用運動增加代間溝通與情誼。

### 4. 有獎徵答

## 九、預期成效：

- (一)落實教育部體育署國民體育日全民健身實施計畫。
- (二)預估實際參與人數 1,000 人以上。
- (三)帶領幼兒至銀髮族民眾參與規律運動，打造樂活健康高雄市。

## 十、聯絡人：呂明秀、葉秋萍、陳秀惠、黃誼欣

連絡電話 07-3814526 轉 3529、3520 傳真 07-3831722

附件一

## 104 年高雄市國民體育日系列活動 社區體適能推廣大使招募辦法



強力  
招募

您對於凝聚社區向心力有強大的使命感，並且對於健康促進有興趣的社區工作者嗎？歡迎您加入高雄市社區運動推廣大使行列，成為體適能推廣團隊的一份子，不僅能參加最紮實的體適能訓練課程，還能定期接收最新的運動指導資訊，讓您成為最 TOP 的運動大使。心動不如馬上行動！

高應大 103 年經教育部體育署核准掛牌成立大專院校附屬國民運動中心，將秉持著服務的精神，與高雄市的社區工作者共同成長，一起打造健康城市，第一步即是貢獻國民運動中心的軟硬體資源，培訓社區推廣大使，協助社區工作者的專業提昇，藉由自我形象的建立讓高雄市民一起愛上運動，成為體適能 SUPER 大使。

### 一、招募條件：

- (一) 年滿 18 歲以上高雄市民
- (二) 主動積極，具服務熱忱，勇於接受挑戰，樂意學習新事務，並對運動健康與體適能有興趣者。
- (三) 有意願投入健康體能促進工作，且能配合從事”樂齡體適能好動趴”服務者。

二、招募名額：高雄市各社區、機關團體或單位推薦名額 1-2 名。預計招募 50 名。

### 三、活動辦法

- (一) 即日起至 8/31 止，填寫報名表並繳交報名費用 500 元(包含高雄市專屬社區體適能推廣大使榮譽 T-shirt 一件)後 E-mail、傳真或親送至高雄應用科技大學國民運動中心完成報名。

E-mail：[fitnessyoga3832855@gmail.com](mailto:fitnessyoga3832855@gmail.com)

傳真：07-3831722、07-3817082

繳費方式：

1. 匯款：帳戶名稱：國立高雄應用科技大學 401 專戶

帳號：台灣中小企業銀行(050)東高雄分行 82008100019

請於 104/08/31 17:30 前完成匯款，並填妥報名表與匯款收據明細等資料

2. 親自繳費：即日起至 104/08/31 期間每週一至周五，下午 13:00~18:00 至高雄應用科技大學國民運動中心(高雄市三民區建工路 415 號學生活動中心地下室)連同報名表一併至櫃台繳費。

(二) 接受「**高雄市社區體適能推廣大使養成班課程**」、通過「**資格檢定**」，並帶隊參與「**樂齡體適能好動趴**」，即可授證成為**高雄市社區體適能推廣大使**

#### 1. 社區體適能大使養成班課程

(1) 日期：104 年 09 月 05 日至 104 年 09 月 06 日

(2) 地點：國立高雄應用科技大學國民運動中心(地圖如附件)

(3) 課程內容：(如課程表)

➢ 學科：體適能概論、社區運動計畫編排設計

➢ 術科：體適能檢測實務、有氧運動指導實務、肌力運動指導實務。

#### 2. 社區體適能大使資格檢定

社區體適能大使資格檢定主要在建構大使們對於正確運動指導的認知，不僅是一種自我提昇，更能幫助所在的社區或團體藉由運動凝聚向心力及營造健康氛圍，檢定內容皆為社區體適能大使養成班課程講授範圍，檢定形式如下：

(1) 學科：紙筆測驗，內容包含體適能基礎概念及運動教學要點。

(2) 術科：實技操作，包含暖身、有氧運動及緩和的教學演示。

※通過檢定者另頒發「**中華民國體適能瑜珈協會**」核發之”社區體適能指導員”證照。

#### 3. 樂齡體適能好動趴

高應大國民運動中心將於 104 年 09 月 19 日辦理樂齡體適能好動趴，培訓完成並通過資格檢定之社區運動大使需至少號召 10 名社區民眾共同參加，帶領民眾體驗體適能運動的樂趣，會中另安排多樣體適能遊戲，讓民眾們了解如何動得安全、動得有效，同時利用運動達到社區交流的社會效益。**詳細活動辦法如「樂齡體適能好動趴」計畫。**

### 四、社區體適能推廣大使任務

(1) 參加高應大國民運動中心舉辦的社區活動(例：樂齡體適能好動趴、高雄市體育季活動、健走活動等)，並協助規劃社區體適能推廣。

(2) 須返回所在社區將所學之課程內容應用，高應大國民運動中心專業教練將安排時間前往社區輔導，讓社區運動大使在指導實務上更得心應手。

(3) 號召所屬社區民眾參加 104 年 09 月 19 日辦理之樂齡體適能好動趴。

## 五、社區體適能推廣大使權利

- (一) 享有高應大國民運動中心健身課程折扣
- (二) 優先及優惠參與高應大國民運動中心各項活動與課程培訓
- (三) 完成社區體適能推廣大使課程並通過資格檢定，將於樂齡體適能好動趴活動當天由高雄市政府授證成為社區體適能推廣大使，給予優秀的妳最高榮譽肯定。

## 七、注意事項：

- (一) 為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊、水壺及毛巾。
- (二) 如有未盡周延之處，得修改並於高應大國民運動中心網站公告通知，且承辦單位保有最後修改權益。
- (三) 如有任何問題請連絡高應大國民運動中心

E-mail：[fitnessyoga3832855@gmail.com](mailto:fitnessyoga3832855@gmail.com)

電話：07-3832855, 07-3814526 轉 3520 或 3529 葉秋萍、黃誼欣

課程表

日期	時間	內容	主持(講)人
9/5 (星期六)	8:30~9:00	報到	
	09:00~10:30	【學科】 銀髮族體適能概論	呂明秀老師
	10:30~10:40	休息	
	10:40~12:40	【術科】 暖身與緩和教學(坐姿)	黃麗如老師
	12:40~13:40	午餐	
	13:40~15:40	【術科】 心肺有氧運動教學(坐姿)	黃麗如老師
	15:40~15:50		
	15:50~17:50	【術科】 暖身與緩和教學(站姿)	孫婉華老師
9/6 (星期日)	08:00~8:30	報到	
	08:30~10:30	【術科】 心肺有氧運動教學(站姿)	孫婉華老師
	10:30~10:40	休息	
	10:40~12:40	【術科】 教學流程串連分組練習	全體講師
	12:40~13:30	午餐	
	13:30~15:00	分組教學呈現與回饋	全體講師
	15:00~15:10	休息	
	15:10~16:10	學科檢定	許秀桃老師
	16:10~18:10	術科檢定(分組進行)	全體講師

## 報名表

單位名稱		職稱	
姓名		是否具有社區教學經驗	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
教學年資		教授課程名稱	
E-mail			
通訊處	地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電話(手機)：		
<p>本人 僅此聲明擁有良好健康狀況，參加課程活動時如有任何特殊狀況出現(如肌肉拉傷、扭傷、撕裂、骨折、意外、死亡、其他疾病或是遺失私人財物等)，主辦單位之負責人、員工及工作相關人員均無需附上任何責任。本人更同意主辦單位可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影拍攝等權利，並聲明課程進行時本人不得擅自錄影錄音拍攝等行為。</p> <p>本人謹此同意以上聲明，遵守上課須知和報名程序。</p> <p>簽名： _____ 日期：2015 年    月    日</p>			
報名方式	詳填本表於 8 月 31 日 (星期一) 前傳真、親送或 E-mail 至高應大國民運動中心 傳真：07-3817082, 07-3831722 E-mail：fitnessyoga3832855@gmail.com		
備註	一、因故無法參加者請於活動舉行前十日通知。 二、參加人員請依規定向所屬單位申請公(差)假。 三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。 四、全程參與者由由高應大國民運動中心頒發研習證書。 五、為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊及毛巾。		

## 高應大交通路線圖

一、高應大路線圖(地址：高雄市三民區建工路 415 號)

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路（右轉）→至建工路（左轉）。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路（右轉）→至建工路（右轉）。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路（右轉）→接建工路。



二、活動地點位置圖



附件二

104 年高雄市國民體育日

樂齡體適能好動趴—敬老青年尚介趴 實施計畫

- 一、活動目的：為提倡樂在運動活得健康理念，推動友善城市，展現陽光都市清新形象，及配合九九體育節宣揚體育精神，藉由樂齡體適能好動趴活動號召高雄市民一同運動，建構市民正確的運動觀念，並且將運動落實於日常生活中。同時，承襲社區體適能大使培訓計畫，藉由社區大使的號召力將厝邊好鄰居帶出來，在體適能好動趴中以運動來進行一場社區交流，落實運動在地化，另外提供年青學子與長者的交流管道，學習敬老的精神。
- 二、指導單位：教育部體育署、高雄市政府
- 三、主辦單位：高雄市體育處
- 四、承辦單位：國立高雄應用科技大學
- 五、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 六、活動時間：104 年 09 月 19 日（星期六）
- 七、活動地點：國立高雄應用科技大學 活動中心 3 樓羽球場
- 八、報名資格：本市各社區關懷據點、樂齡中心、衛生局、行政區、中小企業、社區發展協會等或以家庭為單位團體報名參加，亦接受個人報名。
- 九、活動內容：

時間	流程	說明
08:30-09:00	報到	參與人員進場、簽到與寄放物品
09:00-09:15	開場	1. 來賓及長官致詞 2. 社區運動大使授證 3. 熱力四射開場表演
09:15-10:30	活力運動 party	邀請熱情又專業的運動教練帶領現場民眾一起動一動，並傳授幾招護心保骨又輕鬆的運動招數，讓運動從生活做起

時間	流程	說明
10:30-11:30	運動九九大車拼 ※優勝隊伍可獲得精美禮物	社區團隊默契運動競賽 以社區或各團體為單位(最少 10 人，不足人數由主辦單位安排)分組競賽，競賽方式為 10 人合力手持氣球傘，氣球傘上方置一顆大抗力球，團隊成員需合力操弄氣球傘，使抗力球能持續在傘上彈跳，持續時間最久或次數最多者則獲勝。 ※比賽規則若有更動，以大會當天宣佈為主。
11:30-12:00	頒獎與有獎徵答	頒發運動九九大車拼優勝隊伍獎項，多項精美好禮等你帶回家。
12:15-12:30	大集合	合影、互動交流/分享
12:30	快樂賦歸	活動結束、領取寄放物品

## (二)週邊活動—體適能檢測

設立體適能檢測站提供檢測服務及評估身體年齡，讓您了解自身的體能狀況，同時安排專業教練現場解說，提供運動諮詢，完成檢測即贈送精美禮品，檢測項目有：

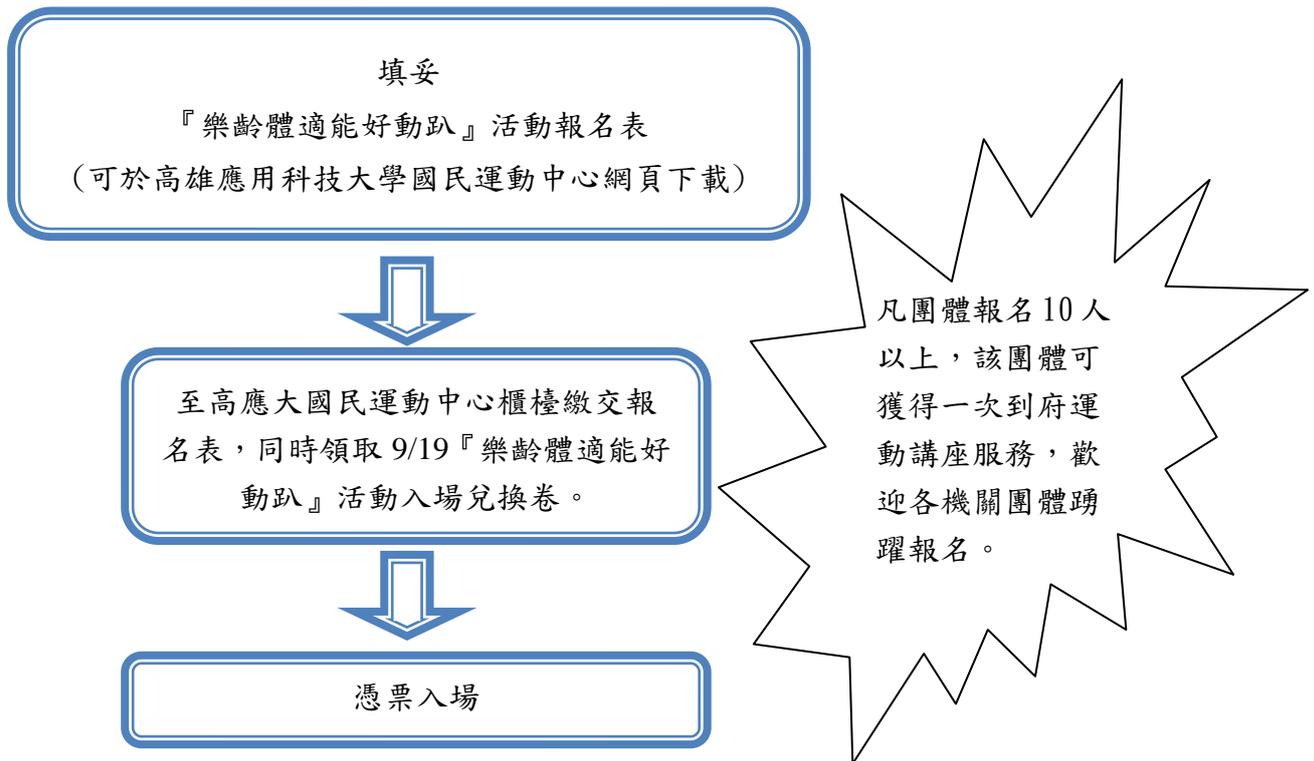
### 23-64 歲

- (1) 身體組成：身高及體重評估身體質量指數 (BMI)、腰臀圍比。
- (2) 肌力及肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。
- (3) 柔軟度：坐姿體前彎。
- (4) 心肺耐力：三分鐘登階測驗。

### 65 歲以上

- (1) 身體組成：身高及體重評估身體質量指數 (BMI)、腰臀圍比。
- (2) 肌力：手臂彎舉、30 秒坐站
- (3) 柔軟度：抓背測試、椅子坐姿體前彎
- (4) 平衡：單腳站立
- (5) 敏捷與動態平衡：2.44 公尺起身繞行
- (6) 心肺耐力：2 分鐘原地踏步

## 十、報名方式：



## 十一、活動聯絡方式：

國立高雄應用科技大學 國民運動中心

電話：07-3832855、07-3814526 ext 3529 或 3520

聯絡人：呂明秀、葉秋萍、陳秀惠、黃誼欣

E-mail：fitnessyoga3832855@gmail.com

## 十二、其他事項：

- (一). 活動當天請穿著運動服及運動鞋，並攜帶飲用水及毛巾。
- (二). 貴重物品請自行保管。
- (三). 主辦單位有權為本活動攝影紀錄。
- (四). 參加者嚴禁攜帶煙火、刀械、棍棒、玻璃瓶類的危險物品，如有攜帶或使用上述物品，一經查獲，主辦單位有權要求立即離場並移送法辦，如有其他違法行為或妨礙他人之行為亦同。
- (五). 本活動憑票入場，一人一票。票券遺失、毀損恕無法入場，請務必保管票券。
- (六). 主辦單位保有本活動辦法、活動內容及注意事項修改之權利，並有權決定取消、終止、修改或暫停本活動，並保有最終釋義權。

## 團體報名表

樂齡體適能好動趴 團體報名表				
團報單位		聯絡人		團報人數
聯絡 E-mail		聯絡電話		
<p>本團體參加”樂齡體適能好動趴”之成員僅此聲明擁有良好健康狀況，參加課程活動時如有任何特殊狀況出現(如肌肉拉傷、扭傷、撕裂、骨折、意外、死亡、其他疾病或是遺失私人財物等)，主辦單位之負責人、員工及工作相關人員均無需附上任何責任。所有成員更同意主辦單位可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影拍攝等權利，並聲明課程進行時參加人員不得擅自錄影錄音拍攝等行為。</p> <p>本團體所有成員謹此同意以上聲明，遵守活動須知和報名程序。</p> <p>代表人簽名：_____</p> <p style="text-align: right;">日期：2015 年      月      日</p> <p>備註：團體報名者，請聯絡人彙整所有參與者報名資料後統一報名，並將團體報名表一同繳交，謝謝。</p>				
編號	姓名	性別	班級／單位	

表格請自行延伸使用

## 個人報名表

樂齡體適能好動趴 個人報名表			
姓名		性別	
E-mail		聯絡電話	
單位/學校			
<p>本人_____僅此聲明擁有良好健康狀況，參加課程活動時如有任何特殊狀況出現(如肌肉拉傷、扭傷、撕裂、骨折、意外、死亡、其他疾病或是遺失私人財物等)，主辦單位之負責人、員工及工作相關人員均無需附上任何責任。本人更同意主辦單位可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影拍攝等權利，並聲明課程進行時本人不得擅自錄影錄音拍攝等行為。</p> <p>本人謹此同意以上聲明，遵守活動須知和報名程序。</p> <p>簽名：_____</p> <p style="text-align: right;">日期：2015年    月    日</p>			

## 交通路線圖

一、高應大路線圖(地址：高雄市三民區建工路 415 號)

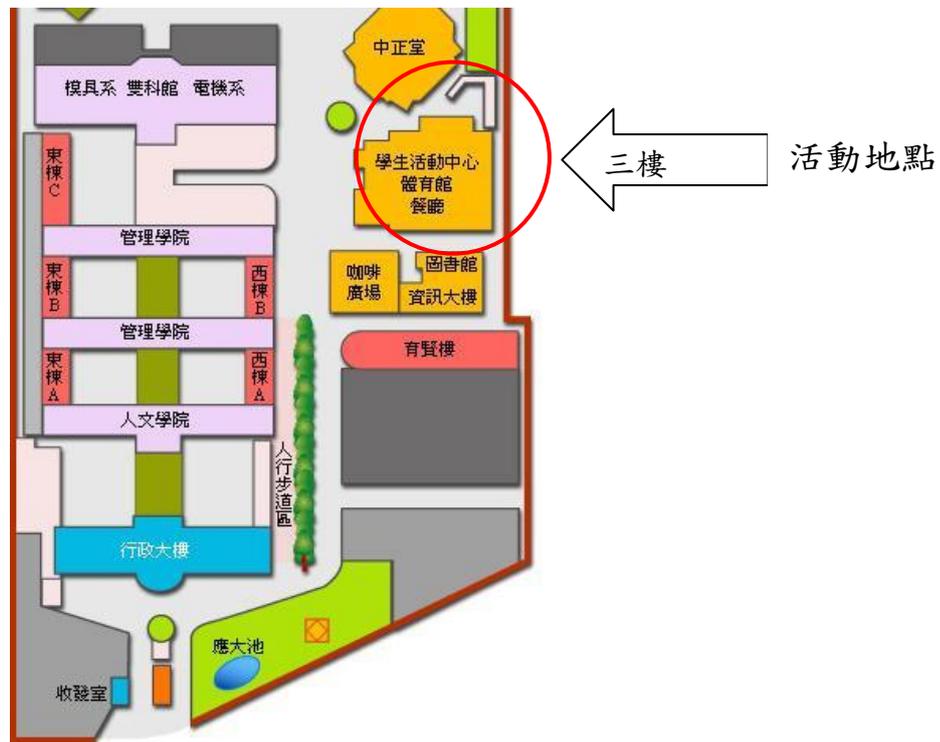
路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路（右轉）→至建工路（左轉）。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路（右轉）→至建工路（右轉）。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路（右轉）→接建工路。



二、報名地點位置圖



校門口