

臺南市113年運動i灣2.0計畫申辦總表

類別	專案	一般專案	原住民族專案	身心障礙專案
一、體育活動		1. 國民體育日系列活動 (1) 國民體育日體育表揚活動 (2) 國民體育日多元體育活動 2. 運動種子倍增計畫 (1) 臺南400年-超馬400公里挑戰賽 (2) Go Sport 趣運動專區 (3) 各區運動嘉年華活動 3. 社區聯誼賽專案計畫 4. 水域運動樂活計畫 (1) 水域自救觀摩與宣導 (2) 水域活動體驗營 (3) 水上運動嘉年華 5. 單車運動樂活計畫	1. 原住民族綜合運動會 2. 原住民族傳統地方特色體育活動	1. 身心障礙單項運動、混合障別比賽 2. 身心障礙綜合性運動會
二、體育運動課程	常態性	1. 每課程(班)期程至少8週，上課總時數至少1,440分鐘(每週建議至少180分鐘為原則)，且參加學員固定，每位學員須年滿23歲。 2. 為檢視自我參與課程體適能效益，應配合針對學員實施體適能前、後檢測(由本市所擇定之檢測單位提供服務)。 3. 應依國民、銀髮族體適能檢測年齡分別開立課程。 4. 每學員參加課程堂數須達60%，且有60%學員參與體適能檢測之前、後測(間隔須達8週，至少50天)	1. 每課程(班)期程至少8週，上課總時數至少1,440分鐘(每週建議至少180分鐘為原則)，且參加學員固定，每位學員須年滿23歲。 2. 課程參與對象以該專案類別為主。	
	非常態性	1. 運動種子倍增計畫-體育運動課程專案 2. 銀髮族運動樂活計畫 3. 推廣女性參與運動計畫 4. 巡迴運動指導團 5. 運動熱區 6. 推動體育運動志願服務工作計畫	1. 原住民族傳統運動樂活營	1. 身心障礙運動推動觀摩(研習)會 2. 身心障礙運動活力養成班 3. 身心障礙游泳(樂活)活動
三、體適能檢測		社區體適能檢測計畫		
四、培育及媒合國民體適能指導		培育及媒合國民體適能指導員計畫		
五、競爭型計畫		1. 活動歷史悠久 2. 符合特殊自然地理環境 3. 多元特色之競爭型元素 4. 週、月、季等帶狀活動 5. 以主題連結的跨縣市體育活動	1. 發展原鄉體育運動 2. 發展原住民族傳統體育運動	1. 「愛運動·動無礙」巡迴運動指導團結合本市運動場域開辦各項身心障礙運動體驗或指導服務