



運動臺灣 2.0

自發 • 樂活 • 愛運動



計畫主持人：林麗娟 教授

日期：115/09/11



運動臺灣 2.0
—— 自發 • 樂活 • 愛運動 ——

10:49

z98737406.tw

115年各里服務據點人數明細

社區	報名人數	場次	出席人次
成大東區	33	24	559 (8月結束)
力行社區	28	25	464 (8月結束)
長勝社區	50	24	662 (8月結束)
菁埔社區(偏鄉)	30	24	451 (8月結束)
重興社區	27	24	? (10月結束)
總人數	168 (人數)	121 (場次)	2136+ 重興(人次)



【何炳紹報導】在臺南六甲區靜謐的鄉間，座被陽光親吻、土地滋養的村落——菁埔里埂蜿蜒、綠意盎然，樹蔭下時常傳來村民的聲。然而，近年來，這片純樸土地更悄然注股蓬勃躍動的節奏，翻轉傳統農村的既有印



在里長蔡明賢的用心帶領下，菁埔里逐步轉充滿活力的「運動村」。他深知「健康是幸根本」，主動走訪家戶，號召長輩成立健走戰鼓隊，並開辦銀髮族失能延緩課程，同時區活動中心規劃簡易體健區，打造友善且便運動空間。每日清晨與傍晚，里民紛紛往中心運動健身，讓整個社區洋溢著朝氣與生



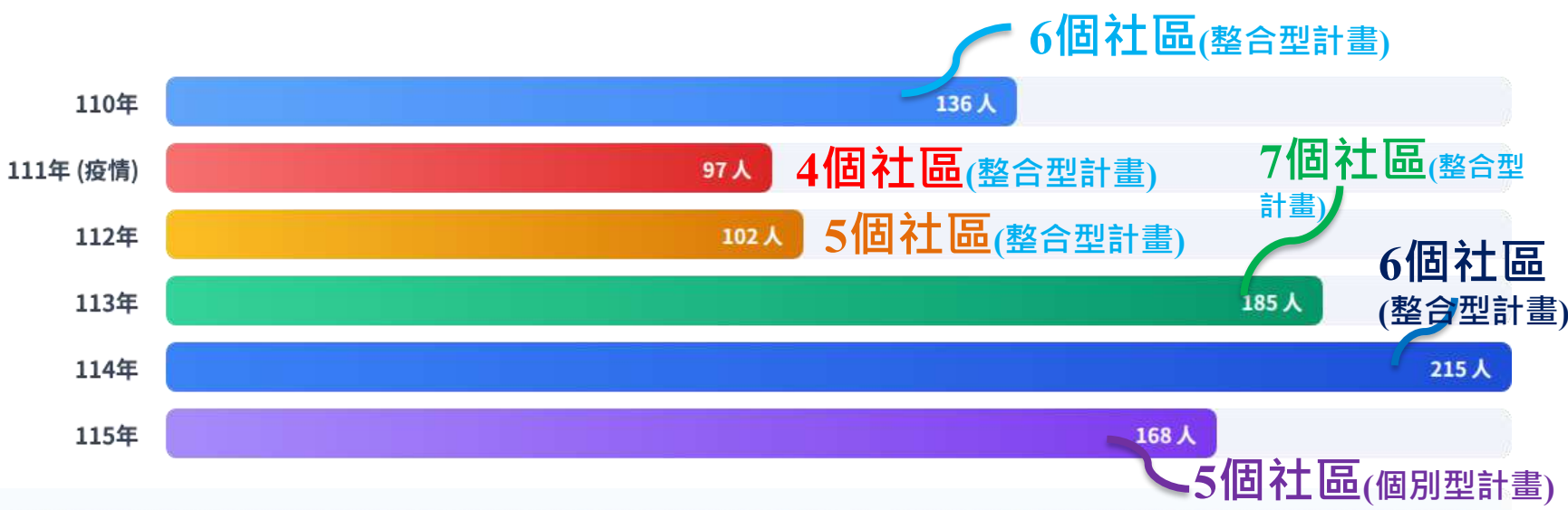
歷年各里服務據點人數明細 (110-114年)

年份	代表據點 / 地點	單點人數規模	年度總計
110年	光武里、勝安里、東山里、五港街里等	19 - 28 人	136 人
111年(疫情)	成大運動志工團、龍崎里、合興里、仁愛里	15 - 28 人	97 人
112年	成大東區、重興里、仁愛里、長勝里、菁埔里	16 - 28 人	102 人
113年	成大東區、小東里、長勝里、力行里、重興里、仁愛里、菁埔里	17 - 32 人	185 人
114年	成大東區、菁埔里、長勝里、重興里、白雪里、七甲里	26 - 48 人	215 人
115年	成大東區、菁埔里、長勝里、重興里、力行里	20-40 人	168人



運動臺灣 2.0
—— 自發 • 樂活 • 愛運動 ——

歷年服務總人數趨勢(110 - 115年)



註：111年因新冠疫情嚴峻影響服務人數短暫下滑，隨後於 113 與 114 年迎來高峰（達 215 人）；115 年服務人數穩定維持在 168 人，展現持續且穩健的社區連結。

分析前後測差異 (113 - 114年)

113-114年		前測	後測	p值
基本資料	人數(位)	265		
	性別	男 66 位 / 女 199位		
	年齡(歲)	72.55 ± 7.69		
	運動頻率(次)	4.71 ± 1.55	4.97 ± 1.48	0.017
身體組成	身高(公分)	155.88 ± 8.01	155.73 ± 7.99	0.918
	體重(公斤)	57.54 ± 9.7	57.14 ± 9.84	0.078
	BMI	23.66 ± 3.47	23.58 ± 3.53	0.131
	骨骼肌肉量(公斤)	20.94 ± 3.81	20.84 ± 3.8	0.552
	體脂肪率(%)	31.9 ± 7.47	31.31 ± 7.51	0.005
	SMI	6.15 ± 0.92	6.12 ± 0.87	0.606
	腰圍(公分)	81.91 ± 9.93	80.32 ± 10.01	<0.001
	臀圍(公分)	93.97 ± 6.91	92.83 ± 7.16	<0.001
	腰臀圍比	0.87 ± 0.08	0.86 ± 0.07	0.041



分析前後測差異 (113 - 114年)

113-114年		前測	後測	p值
基本資料	人數(位)	265		
	性別	男 66 位 / 女 199位		
	年齡(歲)	72.55 ± 7.69		
	運動頻率(次)	4.71 ± 1.55	4.97 ± 1.48	0.017
體適能檢測	握力(公斤)	23.55 ± 7.94	21.88 ± 8.21	<0.001
	開眼單足立(秒)	41.33 ± 42.79	45.59 ± 44.18	0.052
	椅子坐立(次)	19.75 ± 6.71	21.66 ± 6.37	<0.001
	肱二頭肌屈舉(次)	17.68 ± 5.07	19.56 ± 5.17	<0.001
	原地站立抬膝(次)	98.43 ± 22.35	103.51 ± 19.12	0.001
	椅子坐姿體前彎(公分)	6.45 ± 11	7.67 ± 11.29	0.001
	抓背測驗(公分)	-3.89 ± 13.30	-2.86 ± 14.06	0.011
	椅子坐立繞物(秒)	6.90 ± 3.73	6.44 ± 2.69	0.023

活動普及性



成大運動志工團規劃

一、高齡志工教練的培養

- ✓ 運動科學基礎：認識高齡生理退化、肌少症防範與基礎解剖學。
- ✓ 安全防護與帶領技巧高齡專屬訓練法：專注於**戰鼓**、**彈力帶**、**雙杖健走**、平衡協調與低強度重量訓練指導。

二、深入偏鄉社區

- ✓ 培育社區指導人力：招募偏鄉當地的熱心志工與基層人員，透過工作坊傳授基礎肌力與平衡維護技巧



活動普及性

發展抗力球戰鼓課程

戰鼓運動化改造：將傳統陣頭藝術結合現代核心肌群訓練與節奏律動，轉化為適合各年齡層參與的高能量打擊運動。



長勝里戰鼓課程



志工培訓課程

功能性健促活動推廣

✓ 彈力帶-肌力訓練

全身阻力訓練，強化肌力與平衡，延緩肌少症並提升生活自理



彈力帶訓練課程

✓ 戰鼓-有氧訓練 結合抗力球與音樂律動的心肺訓練，增加肌耐力並改善呼吸。



成大高齡志工教授戰鼓課程

功能性健促活動推廣

- ✓ 雙杖健走-穩定性訓練 結合步態與核心訓練，分散關節壓力，降低跌倒風險。
- ✓ 吞嚥-咀嚼肌



資源整合

配合成大人文社會科學中心-城鄉相伴健康永續生活

- 推動期間：自 109 年至今與「運動 i 台灣」計畫，合作辦理社區動態生活方案
- 推動內容：戰鼓運動、雙杖健走、肌力訓練等，今年預計推廣「三肌一體」(咀嚼肌/心肌/骨骼肌)
- 合作社區：長勝里、重興里、仁愛里、和順里、力行里、合興里
- 執行方式：由成大高齡志工與體健休所學生帶領 (長勝里已自主運作)



資源整合



運動部
Ministry of Sports



運動臺灣^{2.0}

—— 自發 • 樂活 • 愛運動 ——

高齡友善空間營造 • 結合建築系師生，與社區討論，進行環境改造實作

112年仁愛里活動中心旁空地-圍籬設計實作



菜園鄰房背面景觀改造前



菜園鄰房背面景觀改造後



完成囉!!!



環境規劃方案實作課程學生進入社區實作



國立成功大學
National Cheng Kung University

資源整合

高齡友善空間營造 • 結合建築系師生，與社區討論，進行環境改造實作

114年仁愛里活動中心-圍牆花架用後評估



完成囉!!!

針對113年花架進行用後評估，找出問題點與修正方案



資源整合

高齡友善空間營造 • 結合建築系師生，與社區討論，進行環境改造實作

115年 勝安社區活動中心-火車花架青銀共做



完成囉!!!

學生與里民討論將火車意象製作成花架，種植多種香草，承載社區故事



全民參與 資源整合

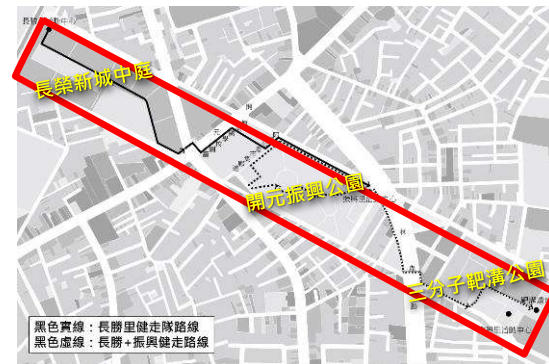
動態生活方案推廣 • 成果展現：結合相關單位與社區舉辦成果展，促進社區交流與經驗擴散



110年 四里聯合戰鼓表演
「鼓力人生成果展」(勝安香草運動公園)



112年三里聯合健走「穿越時光.走向健康」(日治打靶場範圍健走與導覽)



112年 三里聯合戰鼓表演與參訪
銀色生活季/戰鼓大會師(林鳳營故事館)



113年 五里聯合表演、健走
成大阮社區.相伴健步走(成大校園)



114年與社會局合辦，四里表演戰鼓
鼓動人生.社區好行(走馬瀨農場)

全民參與

動態生活方案推廣

相伴馬拉松，健康e起動！



▷健走的技巧



▷如何開始健走

準備合適的鞋襪，保護吸汗的服裝
5分鐘暖身與伸展運動。

▷健走的進度

先依設定的距離快走一趟，了解自己的等級，目標以健走速度走30分鐘，請適時補充水分，若有任何不適請先停止運動，待確認身體無誤後再開始運動。



- 長榮新城國宅中庭為台南市第一條社區內健走步道

全民參與

動態生活方案推廣 • 5/9 辦理 2026「鼓力全開，銀光相伴」跨預戰鼓分享會



長勝里參與白雪社區的健走活動



成大運動志工與六個社區表演戰鼓



長勝里由吳里長帶隊表演戰鼓



仁愛里由郭里長帶隊表演戰鼓



力行里由鄭里長帶隊表演戰鼓



重興里由阿雪里長帶隊表演戰鼓

國際化推廣

動態生活方案國際推廣

首爾AFHC展健康城市成果 南市數位科技進行社區健康監測受矚目

FTNN新聞網
2024年9月27日

加入為 Google 愛好來源

[FTNN新聞網]地方中心/綜合報導

在2024年亞太健康城市論壇 (AFHC) 的第二天，臺南市代表團積極運用多元的方式，從海報展示、設備展示到論文口頭報告，向全球展示臺南的卓越成果，並分享臺灣在推動健康城市的豐富經驗與具體成效。



首屆AFHC健康城市成果，南市數位科技進行社區健康監測受矚目。(圖/臺南市政府)

台南市副市長趙惠珍訪會場內首爾市健康照護館，透過吉祥物和互動形式來宣傳代辦症候群的防治工作，並結合穿戴式裝置進行身體指標的即時監測，成功引導市民養成健康的生活方式，衛生局長李翠鳳也親身體驗了首爾展示的酒精過敏檢測試劑，這些經驗為臺南市在健康城市推動的持續努力提供了寶貴的靈感與啟發。

成功大學教授林麗娟也代表臺南市分享了市政府與學術單位合作，利用數位科技在社區推動健康促進活動的創新案例。這些創新作法在會場引起高度關注，尤其是韓國基層醫療機構對該項目表現出極大興趣，並連續造訪臺南市的攤位進行深入討論，特別希望了解臺南市如何有效推動社區健康及運用數位科技進行健康監測的具體操作方法。

- 2024 /2026 WHO全球健康城市聯盟大會(首爾/雪梨)
- 2025 新加坡Ageing Asia



新加坡The World Ageing Festival國際會議及第16屆亞洲高齡化創新論壇 (AAIF)



WHO全球健康城市聯盟大會 雪梨

WHO全球健康城市聯盟大會 首爾



簡報完畢，敬請指教



運動臺灣 2.0

—— 自發 • 樂活 • 愛運動 ——

