



運動i臺灣 2.0

—— 自發 · 樂活 · 愛運動 ——

南投縣115年運動i臺灣2.0 計畫申辦作業說明

114. 09. 10



觀光首都
宜居城市

報告大綱

01

申辦要項

02

辦理類別

03

評核執行計畫項目

04

注意事項

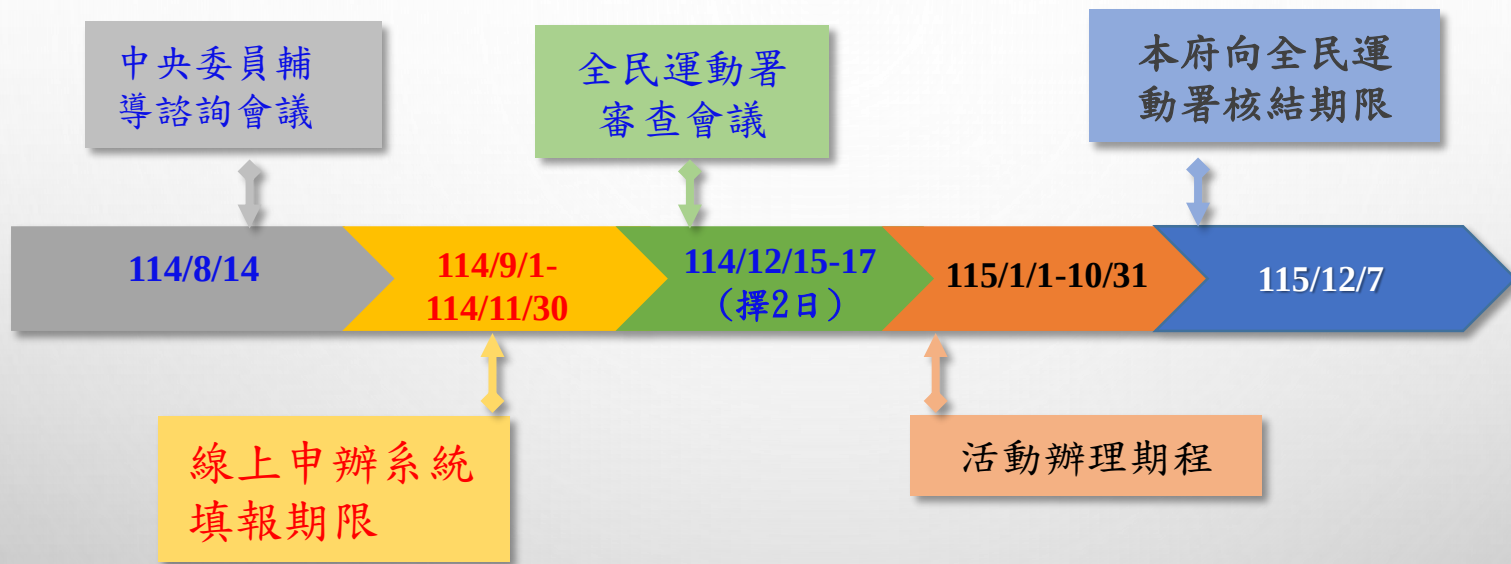
05

系統調整說明



01 申辦要項

1-1 申請期限及活動辦理期程



1. 本府訂於114年9月10日召開本縣申辦說明會。
2. 請各申請單位於**114年10月20日前**至線上填報完成。
3. 本縣運動i臺灣2.0計畫經費，以本縣立案團體或已執行過績優單位優先納審。
4. 暫定於114年11月15日邀集委員辦理經費審查會議，必要時辦理簡報審查。

1-2 補助及核結原則

25%
自籌經費
財力級次屬
第四級

\$ 撥款及核結：

- ① 經費核結撥款，民間團體不辦理預撥。
- ② 請撥要件：上網填報成果報告、**繳交滿意度調查分析報告**、檢附核銷單據（民間團體：領據、收支明細表、原始憑證；學校：基金結報系統填報；公所：領據、收支明細表、納入預算證明）。
- ③ 核結作業（活動辦畢15日內填成果，30日內完成核結）。

\$ 核結規範：

- ① 經費**超過補助基準部分須自籌辦理**。
- ② 如**未於時限內**辦理核結程序完結者，將併同**計畫評核結果**列入**扣減次一年度補助經費之參據**。

1-3 核定計畫辦理變更核處原則

縣市本於權責自行核處

01

計畫變更未損及執行效益者(如：活動名稱、時間、地點等)，變更作業於事前於線上系統辦理申請作業，並請函文縣府備查。

02

請各執行單位定期檢視i運動資訊平台活動訊息，本府將針對異常狀況或單位加強訪視或稽核；全民運動署將透過線上系統功能進行後端管考。

縣市初核函送中央核辦

01

活動涉及內容變更或調整計畫後損及執行效益者(如：調降參與人數或場次達30%以上)，請於活動前1個月函知本府，俾利本府轉陳運動部全民運動署核辦。

1-4 執行計畫檢視原則

活動核實性

*須依計畫(平台)提報時間、地點、內容辦理

活動普及性

*現場須能辨識為運動i臺灣2.0年度計畫活動

活動效益性

*參與對象、辦理方式、參與人次、辦理場次不得與核定活動有嚴重落差

行政中立、政治中立

- ① 違反三項基本原則者，除受補助單位報經本府專案同意外，將註銷補助經費。
- ② 活動經專案報核同意者，除有特殊原因外，仍請依違反情節輕重核酌扣減活動補助經費(下限20%；上限50%)，並列入隔年度初核作業之考評參據。



特殊規範

活動執行單位違反情節重大，且經督導訪視後，仍無法符合專案相關規範者，本府得部分或全面註銷執行單位年度計畫所獲經費。

1-5 縣市輔導執行單位機制

全民運動署規定：

- ① 縣市需依規召開115年期初說明會議、期中檢視會議、期末檢討會議、**均須事前蒐集執行單位意見，邀請地方訪視委員及中央輔導委員出席。**
- ② 115年期初、期中、期末會議完成日期分別為**3月25日前**、**7月25日前**、**11月25日前**。



- ① 辦理計畫申辦說明會議。
- ② 縣市委員辦理訪視作業。
- ③ **秘密客辦理抽查作業(不通知)。**
- ④ 活動訪視以**活動核實性、活動普及性、活動效益性、活動保險、活動執行與計畫是否相符**為主要訪視內容。

02 辦理類別

2-1 計畫類別(系列活動)114-115年差異

114年計畫辦理類別

一般專案

80%經費辦理類別

1. 體育活動
2. 體育運動課程
3. 體適能檢測
4. 培育及媒合國民體適能指導員
5. 縣市輔導作業

20%經費辦理類別

競爭型計畫

原住民族專案

80%經費辦理類別

1. 體育活動
2. 體育運動課程

20%經費辦理類別

競爭型計畫

身心障礙專案

80%經費辦理類別

1. 體育活動
2. 體育運動課程

20%經費辦理類別

競爭型計畫

115年計畫辦理類別

★系列活動(佔經費40%)

- 依年齡層參與差異設計活動主題。
- 節慶活動搭配運動體驗或推廣。
- 活動須設計參與誘因，如運動集點、摸彩券、紀念品等。

★常態性課程(佔經費50%)

- 辦理運動村里常態課程
(每課程 12 週，每週至少 2 次)。
- 搭配(科技)體適能檢測
(23-64 歲一般、65 歲以上銀髮族)。
- 結合地方公所、社區、學校及據點推動社區運動。

系列活動-申辦經費原則

活動類型	申請單位	申請案件數	補助經費原則
水域活動	以公所、民間團體、大專院校為原則	每單位至多申請2案	每案至多7萬元
南投縣鄉鎮特色體育活動	以各鄉鎮市體育會為原則	每單位至多申請3案	每案至多7萬元，如活動規模較大，可併案辦理。
特色體育活動	以體育會、民間團體、大專院校為原則	本縣體育會至多4案，其他單位至多申請1案	視活動類型及預估人數補助經費，每案至多8萬元
大型特色體育活動	本府主辦、民間團體	各單位以1案為原則(本府除外)	依所送計畫內容個案審查
系列(課程)活動	未曾辦理過「非常態性課程」單位為限	各單位以1案為限	每案至多5萬元

系列(課程)活動申辦規範:招收學員以35-54歲為主，若招收銀髮族以男性為主要開班對象。

每課程(班) 期程至少8週(須達1,440分鐘)，以每週至少180分鐘為原則，參加學員至少20人，且參加學員固定，每位學員須年滿23歲。

2-2 常態性課程

常態性課程規劃原則

- 每期課程：12週，每週上課至少2天（總計至少180分鐘為原則，必要時得評估參加學員年齡、健康狀態而調整每週總時數，惟不能低於100分鐘），參加學員至少20人且參加學員固定，**每位學員須年滿23歲**。
- 應配合實施學員國民體適能前、後檢測。分為**一般民眾23至64歲者**，須配合參加國民（科技）體適能檢測；**65歲以上者**，須參加銀髮族（科技）體適能檢測。
- **依國民、銀髮族體適能檢測年齡分別開立課程**。
- 課程指導人員（講師）以聘任具合格國民體適能指導員尤佳，可於「體育雲全民運動資訊系統」媒合運用人才。
- 體適能檢測部分，屆時由直轄市、縣市政府媒合在地一般及銀髮（科技）體適能檢測單位提供服務；執行課程單位**須開課日1個月前主動聯繫體適能檢測單位**，提供常態性課程期程（開始及結束日期）、學員人數及地點等資訊，以利檢測單位安排施測。
- 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，**前、後測間隔須達12週（至少78天）**。**每課程（班）第1堂課的前、後7日內完成前測**，該課程（班）最後一堂課的前、後7日內完成後測。

2-3 體適能檢測



檢測服務方式

須優先配合115年運動i臺灣2.0計畫之常態性課程辦理。



辦理方式

依「國民體適能檢測實施辦法」或「科技體適能檢測試辦計畫」規劃辦理。



補助基準

每人每年以1次為限，補助300元，惟常態性課程每人每年以2次為限（補助600元）。



資料上傳

須於檢測結束後三週內上傳「體育雲全民運動資訊」。檢測人數之統計以上傳人數為準。檢測資料上傳作業需由具備國民體適能指導員資格者（證照需於有效期限內）統籌辦理。

常態性課程-申辦經費原則

申請單位	資格條件	申請案件數	補助經費原則
運動村里 (可由合法立案民間團體協助提出申請)	通過114年運動村里認證之村里	每村里至多開設1班	一般地區：8萬/班 內政部所訂偏鄉：10萬/班
以民間團體為原則	114年曾辦理常態性課程之單位	每單位至多申請10班 本縣體育會至多20班	一般地區：8萬/班 內政部所訂偏鄉：10萬/班
以民間團體、學校、大專院校為原則	114年曾辦理「非常態性課程」之單位	每單位至多申請1班	一般地區：8萬/班 內政部所訂偏鄉：10萬/班

註：南投縣113年規律運動人口比率低於20%年齡分布為：35-39歲18.6%、40-49歲17.7%、50-54歲19.9%

另65歲以上參與113年本計畫人數之性別比，男性總參與人數7,118人；女性總參與人數15,224人

提升35-54歲重點族群規律運動比率及增加男性銀髮族參與率為115年常態性課程努力方向

新申請單位招收學員以35-54歲為主，若招收銀髮族以男性為主要開班對象。

2-4 補充：身障專案

為強化各直轄市及縣市政府推動身心障礙運動之服務能量與效能及區分計畫目的，115年身障專案改以「115年運動部輔導地方政府推展適應運動計畫申辦作業原則」規定申辦，不另提運動 i 臺灣2.0-地方政府規律運動計畫。

依體育署114年8月26日臺教體署全(二)字第1140301732號函，適應運動計畫(草案)內容相關申辦期程如下：

- (一) 申請期限：自即日起至114年12月3日止。
- (二) 活動辦理期程：115年1月1日至115年10月31日。
- (三) 計畫核結：115年12月7日前。

本府將俟中央發布正式申辦作業原則後函知或辦理申辦說明會。

適應運動計畫(草案)申辦類型

項次	項目	核心推動內容	策進規範
一	系列活動	整合縣市既有資源與連結多方通路，提供適合參與之活動或競賽內容，俾保障身心障礙者運動權。	提升各身心障礙者參與比率至50%（原30%） 增列補助「一般賽事活動增設身心障礙者參與組別」條款，鼓勵參與主流運動
二	運動課程	辦理系列運動課程，建立身心障礙者規律運動習慣	課程舉辦地點，建議優先安排於運動場域或空間，以利就近持續參與；提升身心障礙者參與比率至50%（原30%）
三	「愛運動動無礙」 適應運動推展計畫 （原競爭型計畫）	（一）提升使用在地運動場域/設施機會（至多補助160萬元）。 （二）共融運動服務措施（每增辦一項，每項至多增額補助15萬元，增額補助款以90萬元為上限）	（一）從競爭到輔導落實。 （二）共融運動服務措施。 （三）鼓勵運用自籌經費增聘業務承辦人力並強化平權倡議。
備註	項次一及二縣市總補助經費將參考適應運動司年度預算、各縣市政府身心障礙人口數及以前年度核定經費、執行效益等做分配。		

03 評核執行計畫項目

評核執行計畫項目

做為115年經費增減依據

✓ 行政效能+行政成效之KPI值

3-1 行政效能評核項目

3-2 行政成效評核項目

✓ 繳交活動問卷調查分析報告

3-1 行政效能評核項目

項目	定義	KPI值
經費執行率	縣市年度計畫核結經費/年度計畫獲補助經費(扣除註銷或部分扣減之活動經費)x100%	年度經費執行率須達85%以上
計畫註銷比率	縣市年度計畫註銷數/實際核定計畫數x100%	縣市年度計畫除不可抗力因素外，註銷計畫比率不得逾5%
計畫成果填報率	各計畫成果須於活動結束後15工作日內由各計畫執行單位填報完成	計畫成果準時率須達整體計畫85%
計畫核銷效率	各計畫核銷須於活動結束後30工作日內由縣市政府審核完成。全案核結時間須於115年12月7日前完成。	縣市政府核銷準時率須達整體計畫85%以上
計畫穩定性	各計畫資訊提供正確性(以公開辦理日數計次、每辦理日有2次修正機會，修正率=修正次數/總辦理次數) 各計畫因經費核定後第1次修正不列入紀錄	計畫內修正率超過50%，該計畫則計違規。違規率(違規計畫數/縣市總計畫數)不得逾30%
計畫正確性	活動因不可抗力因素致無法辦理，各執行單位未於第一時間更新i運動資訊平台等活動資訊	該計畫則計違規。正確率(未違規計畫數/縣市總計畫數)須94%以上。

排除不可抗力因素

3-2 行政成效評核項目

項目	定義	KPI值
活動舉辦場次執行率	活動 實際 舉辦場次/活動 <u>預估</u> 舉辦場次 x100%	年度活動舉辦場次執行率須維持 95% 以上
活動參與人次達成率	活動 實際 參與人次/活動 <u>預估</u> 參與人次 x100%	年度活動參與人次達成率須維持 95% 以上

如計畫有修正，以最後修正計畫計算。

以上計畫評核(行政效能、行政成效)KPI設定方式將透過系統定期檢核並通知縣市政府，以利追蹤管考。

04 注意事項

辦理115年運動I臺灣2.0計畫應注意事項

1. **【必要條件】** 115年度每一計畫自籌款編列至少佔經費概算25%。
2. 原身障專案請另提適應運動計畫、原原住民專案建議以全齡方式規劃，加強偏鄉資源分配，以達計畫可於縣內全域推展。
3. **規劃在地推動方案**：結合在地特色、地方特色運動等辦理活動，可結合鄉鎮公所辦理地方特色體育活動。
4. **開發有別以往之活動參與者**：期望各單位能開發有別以往之活動參與受眾，增加新運動人口，提升本縣規律運動人口比率。
5. **報名公平公開**：請執行單位能於活動前於公開平台開放報名，並將報名連結提供本府於南投i運動臉書粉絲專頁公告，以達報名之公開性、公平性。
6. **活動整併**：同一單位辦理同一類型活動過多，請整併為同一計畫系列活動，以避免活動計畫數過多不易管理，造成違規情形。

7. 辦理活動規劃重點：活動參與對象如多為職工，請勾選職工，以增加本縣職工人員參與比例。
8. 活動名稱：勿沿用原運動i臺灣計畫專案名稱，名稱不要過長。
9. 水域活動：辦理水域活動附件請附水安計畫，無水安計畫一律不予核定，如為須先申請水域，請務必辦理相關申請作業，並自行規劃場地申請事宜，另活動請附隨辦理水域自救觀摩與宣導知能。
10. 自行車、健走、路跑活動：使用道路請提出相關路權申請，並於計畫附件檢附交通維持計畫，無交維計畫一律不予核定，並依大型群聚活動安全管理要點規定辦理。
11. 各項活動經費依過去辦理成效、行政配合度、違規紀錄等酌予調整，因115年經費佔比變動大，將依整體計畫做通盤考量。
12. 本府得視申請情形予以增減申請上限，以符合中央補助經費比例規範。

13. 為確保各團體為確實有運作單位，請欲申請115年運動i臺灣2.0計畫之單位，即日起繳交**立案證書**及**理事長當選證書**影本各乙份，繳交給專任助理洪裕程，**無繳交者計畫不予納審**。

14. 南投縣辦理大型群聚活動安全管理自治條例。

15. **縣徽與府徽**(路徑：南投縣政府網站首頁/縣政資訊/南投CIS/A基本要素)



南投縣政府

觀光首都
宜居城市

觀光首都
宜居城市



16. 配合運動部及運動部全民運動署於114年9月9日掛牌成立，新製（含重製）之旗幟、背板、海報、看板、電子版面與各式文宣品，**機關標示一律改用「運動部全民運動署」之全銜與新署徽，並同時保留「運動i臺灣2.0」識別（依CI規範）**，於活動及課程地點入口、周邊明顯位置布置，以利民眾清楚辨識。

經費編列

1

人事費

適用縣市輔導作業聘用專
任助理

業務費(出席、訪視)

適用縣市輔導作業

健保補充保費

雇主為學校因執行本計畫
所衍生雇主應負擔之補充
保費

2

工讀費

國民體適能指導員費

提供辦理體適能檢測計畫
單位支付國民體適能指導
員費參考

3

保險費

依活動性質及需求投保
適當險種及保險額度。
未辦理保險者，應不予
同意核結。

印刷費≠行銷宣傳費

其他經費編列應注意事項

➤ 雜支
不得逾5%
(主計提醒,為避免超支,雜支以核定金額為上限,不能勻入)

➤ 自籌
需自籌25%

補助金額	雜支	自籌款
3萬	1,428以下	10,000以上
4萬	1,904以下	13,334以上
5萬	2,380以下	16,667以上
6萬	2,857以下	20,000以上
7萬	3,333以下	23,334以上
8萬	3,809以下	26,667以上
9萬	4,285以下	30,000以上
10萬	4,761以下	33,334以上
15萬	7,142以下	50,000以上
25萬	11,904以下	83,334以上
	補助金額 $\times 5 \div 105$	補助金額 $\div 0.75$ -補助金額

其他經費編列應注意事項

- 依運動部全民運動署補助及委辦計畫經費支用基準表【運動i臺灣2.0-地方政府規律運動計畫版】，無補助項目請自籌辦理，系統選「其他」，經費項目超過補助上限亦請自籌辦理(如紀念品上限250、工作人員服裝每件500元，超過部分請自籌辦理)。
- 工讀生費用：以參加人數1/10為編列上限。
- 申辦計畫時預估人數，請填人次，核結時亦同。(請勿高估人次確實填報，經費核定後場次數及人次數僅能調整30%，超過須函報中央重新核定)。
- 概算表說明欄位(場佈、器材、印刷、雜支、紀念品、講師費的時數計算…等)務必填寫，核銷時僅能核銷填寫的品項(即使有寫……等)。
- 核銷時請附變更辦理時間、地點公文函。
- 裁判費應具國內裁判資格，如無相關資格，請編列為工作費。

資訊安全

個人資料保護法(第18條、第28條、第41條、第52條)
防止個人資料被竊取、竄改、毀損、滅失或洩漏。

由中央目的事業主管機關或直轄市、縣（市）政府執行之權限，
得委任所屬機關、委託其他機關或公益團體辦理；其成員因執行委任或委託事務所知悉之資訊，負保密義務。

因應個人資料保護法施行，建請各單位使用本系統時
注意請勿串改及外洩個人資料，並強化各單位資運安全
宣導作業。（不應歸咎工讀生誤繕資料，用人單位
無法免責。）

05 系統調整說明

會員中心

運動i臺灣計畫

計畫申請作業

提供計畫管理人員申請計畫。



回首頁

民衆信箱

常見問題

網站導覽

API

會員中心 | 登出

經 Google 技術強化

活動專區

全國登山日

全國三大賽事

國民體適能

運動教練研習

登山教育

影音專區

運動統計

登出倒數：18分15秒

會員中心

會員基本資料

我的最愛

訂閱體育活動

訂閱系列活動

訂閱運動課程

體適能檢測記錄查閱

體適能檢測工作招募

運動i臺灣計畫

計畫申請作業

計畫執行變更申請

活動延期申請

計畫申請作業

教學影片

列印計畫申請總表

流程及狀態說明

115年運動i臺灣2.0-地方政府規律運動計畫申請期限及活動辦理期程：

一、申請期限：自即日起至114年11月30日止。

二、線上申辦系統填報期限：114年9月1日至114年11月30日。

三、為配合本計畫結案時間，各項活動辦理期程：115年1月1日至115年10月31日。

※備註：如有申辦需求，應請逕洽各直轄市、縣市政府教育(體育)局、處辦理，並依各該縣市細部規定提出申請。

※請於輔導作業計畫上傳在地規律運動推廣行動方案。

在地規律運動推廣行動方案(參考範例)下載

新增申請

列印計畫申請總表

	申請書	年度	縣市	計畫編號	計畫名稱	申請狀態	送交日期	進度
☐	編	115	桃園市	00002	115計畫-系列活動-新子嘉年華	申請中		進度

點選 計畫申請作業

2.畫面會顯示已存在的計畫表列，
要新建一筆申請點選『新增申請』鈕

計畫專案項目輸入

計畫申請作業

取消

●選擇計畫專案項目

* 縣市：桃園市

* 申請單位：測試體育會

* 計畫年度：115

* 計畫專案類別：一般專案

* 計畫專案類別項目：系列活動

* 計畫專案執行項目：單一活動人數介於500至999人次之間

* 計畫名稱：115計畫-系列活動-新子嘉年華

* 計畫期程：1150601 ~ 1150610

* 計畫目的：為提倡健康休閒活動

* 參與對象性別限制：不拘

* 預估參與人次：600

* 預估辦理場次數：1

* 刊登活動類別：登山健行

* 刊登活動內容：鼓勵大家一起來健行

輸入畫面上紅色星號欄位

115調整-僅一般專案

執行項目說明

執行項目說明可點開查看
計畫專案執行項目說明

場次數/人次數輸入說明：

預估參與人次：請輸入2場*每場200人=400

預估辦理場次數：請輸入每周1場*2周=2

刊登於運動平台→活動專區的類別

114年度有申請過相同執行項目活動
可使用'參照上年度計畫'帶入

參照上年度計畫

取消參照

參照計畫編號：無

參照計畫名稱：無

新增

4.點選『新增』

※ 各頁面點「下一步」按鈕後，登打的內容才會暫存。

計畫專案內容輸入

計畫申請作業

[教學影片](#)[取消](#)

填寫進度

[1.計畫內容](#)[2.相關單位](#)[3.聯絡人](#)[4.場次明細](#)[5.經費概算](#)[6.其他附件](#)

計畫資訊

計畫編號：115H00009

計畫名稱：嘉年華活動

一般活動

*執行方式說明：執行方式說明1

*結合主題活動：☒是 ☐否☐國際女孩節 ☒國民體育日結合主題活動選是，
請再勾選配合之節日*結合主題活動：☐是 ☒否*活動場域：☒陸地 ☐水域 ☐海域 ☐山域

*運動種類：

☐陸地：☐籃球☐足球☐棒球☐技擊類☐保齡球☐羽球☐網球☒健行☐舞蹈☐瑜珈☐桌球☐木球☐單車☐射箭☐其它☐慢速壘球☐檯球☐跑步☐地板滾球*收取報名費：☐是 ☒否*開放身心障礙者參加：☒是 ☐否*參與對象身分限制：☒不限制參與對象及比例☒女性(50%)☐原住民(50%)☐身心障礙者(30%)☐新住民(10%)☐青(少)年☐銀髮族(100%)☐幼童☐職工(50%)☐移工(10%)☐其他身份者*參與對象年齡層限制：☐0-6歲☒25-29歲☒45-49歲☒65-69歲☒7-12歲☒30-34歲☒50-54歲☒70歲以上☒13-17歲☒35-39歲☒55-59歲☐無年齡限制☒18-24歲☒40-44歲☒60-64歲*宣傳方式：☐電視☒網路(如FB、LINE)☐廣播☐平面(如報章雜誌)[上一步](#)[下一步](#)

6.點選『下一步』

輸入畫面上紅色星號欄位
(不同計畫類別有不同輸入欄位)※執行方式不要寫到日期/時間，
時間地點請在場次明細填寫不限制參與對象及比例時，
可再勾選比例方便統計(可複選)115調整-
全年齡層請勾 無年齡層限制，
成果填寫需統計人數

聯絡人輸入

計畫申請作業

教學影片

取消

●填寫進度

1.計畫內容

2.相關單位

3.聯絡人

4.場次明細

5.經費概算

6.其他附件

●計畫資訊

計畫編號：115H00002

計畫名稱：115計畫-系列活動-新子嘉年華

●聯絡人

*姓名：

*單位名稱：

單位地址：

請選擇

▼

電話號碼：

()

#

傳真號碼：

()

手機號碼：

電話號碼格式為(0912345678)

電子郵件：

是否公開：

是

新增

輸入聯絡人資訊，
點選『新增』鈕

提醒：
因個資法關係，請儘量填寫公務電話為主
(電話/手機，請輸入其中一欄)

i運動平台→活動專區要公開聯絡人資訊請選『是』

預設帶入帳號資料，
多筆聯絡人請設主要聯絡人

※新增完成，請記得點選主要聯絡人

	主要聯絡人	姓名	單位名稱	聯絡電話	是否公開
☐	☐	簡○○	測試體育會	02 - 23660812 098 8888888	N

上一步

下一步

12.點選『下一步』

11.修改請點編帶入上方視窗

修改後點選『存檔』鈕；刪除請勾選後按



場地明細輸入

計畫申請作業

[教學影片](#)[取消](#)[填寫進度](#)[1.計畫內容](#)[2.相關單位](#)[3.聯絡人](#)[4.場次明細](#)[5.經費概算](#)[6.其他附件](#)[計畫資訊](#)

計畫編號：115H00002

計畫名稱：115計畫-系列活動-新子嘉年華

[場次明細](#)

* 場次分類：系列活動

場次主題名稱：115計畫-系列活動-新子嘉年華

辦理內容說明：

* 場次週期類別：單日

* 單日日期：1150601

* 場次時間：0800 - 1700 (EX:0800-1700)

* 預估人次：600

* 預估辦理時數：9.0

* 場次地點名稱：大安森林公園

* 場次地點地址：臺北市 大安區 大安森林公園

* 場次週期類別：

請選擇

單日

單月

每週

連續

依場次資料不同輸入畫面上紅色星號欄位，點選『新增』鈕
(多場次請重覆新增動作)

Ex:

單日：直接輸入日期

單月：2月2日、2月6日

課程週期類別:單月，選擇月份並輸入2,6日期。(以逗號分開)

每週：8/1-8/15每週三

課程週期類別:每週，課程起訖輸入8/1-8/15勾選每週三

連續：3/1~3/3每天(建議少用)

課程週期類別:連續，課程起訖輸入3/1-3/3



* 場次地點座標：經度:121.5362867 緯度:25.0296587

[新增](#)[取消](#)

※活動場次明細，請不要填寫1150101-1151030/連續→是指‘每天’

※活動場次日期填寫1150102，應為活動不會異動日期再填寫(避免事後變更逾時)

[匯入場次明細](#)

	場次分類	場次日期	場次時間	地點名稱	主題名稱	預估時數	預估人次
☐	系列活動	1150601	0800~1700	大安森林公園	115計畫-系列活動-新子嘉年華	9.0小時	600人次

匯入場次
(請見下頁說明)

[上一步](#)[下一步](#)

14.點選『下一步』

常態課程計畫

計畫申請作業

取消

●選擇計畫專案項目

下拉點選一般專案、類別項目及執行項目

*縣市：桃園市

*申請單位：測試體育會

*計畫年度：115

*計畫專案類別：一般專案

*計畫專案類別項目：常態性課程

*計畫專案執行項目：非運動村里

*計畫名稱：

*計畫期程：

*計畫目的：

執行項目說明

一般專案
請選擇
一般專案

常態性課程
請選擇
系列活動
常態性課程
縣市輔導作業

非運動村里
請選擇
運動村里
非運動村里
體適能檢測(一般民眾23-64歲)
體適能檢測(銀髮族65歲以上)

場次數/人次數輸入說明：

每週2次/每班20人/12週

預估參與人次：請輸入 $2 \times 20 \times 12 = 480$

預估辦理場次數：請輸入 $2 \times 12 = 24$

申辦原則：

- 1.必辦項目：通過114年運動村里認證之村里，辦理常態性運動課程（每認證村里至少辦理1期課程。）
- 2.選辦項目：非運動村里之社區常態性運動課程。
- 3.每期課程：12週，每週上課至少2天（總計至少180分鐘為原則，必要時得評估參加學員年齡、健康狀態而調整每週總時數，惟不能低於100分鐘），參加學員至少20人且參加學員固定。（參考內政部所訂離島偏鄉，可調降為10至15人。）
- 4.請依國民、銀髮族體適能檢測年齡分別開立課程。
- 5.每學員參加課堂數須達60%，且有60%學員參與體適能檢測之前、後測，前、後測間隔須達12週（至少78天）。每課程（班）第1堂課的前、後7日內完成前測，該課程（班）最後一堂課的前、後7日內完成後測。
- 6.執行課程單位須開課日1個月前主動聯繫體適能檢測單位。

常態課程計畫

計畫申請作業

[教學影片](#)[取消](#)

●填寫進度

[1.計畫內容](#)[2.相關單位](#)[3.聯絡人](#)[4.常態性課程](#)[5.經費概算](#)[6.其他附件](#)

●計畫資訊

計畫編號：115H00003

計畫名稱：計畫名稱-非運動村里-計畫名稱

●一般活動

*執行方式說明：00

2. 課程計畫需再點選是否●結合運動村里

*結合主題活動：☐是 ☒否

*結合運動村里：☒是 ☐否

- | | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| ☒ 中壢區仁和里 | ☐ 桃園區大興里 | ☐ 桃園區龍祥里 | ☐ 大園區和平里 |
| ☒ 中壢區仁祥里 | ☐ 桃園區中山里 | ☐ 龜山區文青里 | ☐ 蘆竹區吉祥里 |
| ☐ 平鎮區復旦里 | ☐ 桃園區中埔里 | ☐ 龜山區免坑里 | ☐ 蘆竹區長興里 |

常態課程計畫

計畫申請作業

[教學影片](#)[取消](#)

●填寫進度

[1.計畫內容](#)[2.相關單位](#)[3.聯絡人](#)[4.常態性課程](#)[5.經費概算](#)[6.其他附件](#)

●計畫資訊

計畫編號：115H00003

計畫名稱：計畫名稱-非運動村里-計畫名稱

●常態性課程

*主題名稱：

*辦理內容：

*講師陣容：

[新增](#)[全選](#)[全不選](#)

	編	場次明細	主題名稱	辦理內容	講師陣容
☐	編	場次設定	肌力有氧訓練第1期	全方位體能訓練班：利用簡易關節動作與低衝擊有氧動作進行暖身，提升樂齡學員們身體活動量與心肺功能，並統合全身感官提升記憶、協調與平衡能力，再搭配沙袋壺鈴與彈力帶促進學員身體力量啟動與發展，強化其身體日常功能性的能力。	教育部體育署國民體適能指導員
☐	編	場次設定	肌力有氧訓練第2期	全方位體能訓練班：利用簡易關節動作與低衝擊有氧動作進行暖身，提升樂齡學員們身體活動量與心肺功能，並統合全身感官提升記憶、協調與平衡能力，再搭配沙袋壺鈴與彈力帶促進學員身體力量啟動與發展，強化其身體日常功能性的能力。	教育部體育署國民體適能指導員

[上一步](#)[下一步](#)

課程計畫需再填寫畫面上紅色星號欄位
(同一計畫如辦理2班，請建不同主題各一筆)

分別進入設定各班別場次時間

簡報結束

THANK YOU