

中華民國殘障體育運動總會

106 年身心障礙體適能活動營—3 梯次實施辦法

一、宗旨：提供我國身心障礙學生參與各項體育運動的機會，協助其參與各種體育教育項目，並提供其適當的專業體育運動訓練及復健諮商，開拓其體育運動空間，以增進其身心健康，發揮適應社會生活的能力，使運動全面普及於身心障礙者，助其走向陽光繼而獨立自主。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：中華民國殘障體育運動總會

四、承辦單位：臺東縣身心健康體育會（第一梯次）

新北市身心障礙者體育運動總會（第二梯次）

台北市輪椅網球推廣協會（第三梯次）

五、協辦單位：中華民國弱智者體育運動競技協會

中華民國聽障者體育運動競技協會

中華民國腦性麻痺者體育運動休閒協會

中華民國視障者體育運動協會

中華民國截肢者體育運動協會

中華民國脊髓損傷者輪椅體育運動協會

六、活動日期及地點：每梯次均二天一夜

1. 8 月 5 日至 8 月 6 日二天臺東體育中學

（950 臺東縣臺東市體中路 1 號）

電話：(089)383629

2. 9 月 9 日至 9 月 10 日二天新北市樹林體育園區(第二梯次)

（新北市板橋區溪城路 90 號）

電話：(02)26871368

3. 9 月 23 日至 9 月 24 日二天高雄輪椅夢公園（第三梯次）

（高雄市橋頭區隆豐路 11 號）

電話：(07)6119617

七、參與對象：凡具有中華民國國籍持有籍身心障礙手冊者。

（重殘及未滿 18 歲者可有一位親友陪同）

八、報名相關內容：

1. 報名日期：

第一梯次（台東）：自即日起至 7 月 13 日截止報名

第二梯次（新北市）：自即日起至 9 月 1 日截止報名

第三梯次（高雄）：自即日起至 9 月 1 日截止報名

2. 預訂人數：每梯次 100 人（含工作人員）

註：（以郵戳為憑，額滿報名提前截止）。

3. 報名地點：中華民國殘障體育運動總會

（台北市朱崙街 20 號 1 樓）

聯絡電話：(02)87711450、87711502 傳真：(02)27782409

聯 絡 人：盧素貞、張銘峯

4. 報 名 費：每人新台幣 300 元

郵政劃撥帳號：16788258 號。

戶 名：中華民國殘障體育運動總會。

（完成報名後，如臨時不參加者不再退費）

5. 報名方式：採郵寄方式（將填妥報名表及身心障礙手冊影本、報名費匯款單據影本附上）

註：1. 所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本賽事相關用途使用。

2. 本賽會參賽選手及工作人員投保 300 萬元人身保險（含死亡、傷殘及醫療給付），但亦要以政府規定保險公司投保額度為準

九、集合及解散時間、地點

1. 第一梯次：臺東

(1) 集合地點、時間：於出發當日上午 09:00~10:00 至臺東火車站（前站）
完成報到，集合後準時出發搭乘專車至目的地

(2) 解散地點、時間：於第 2 天下午 4 時至臺東火車站（前站）解散

第一梯次—台東活動行程表

時 間	第 一 天 (8 月 5 日)	第 二 天 (8 月 6 日)
07:00-08:00	自行前往臺東火車站車程	美食佳餚、生活禮儀課程
08:00-09:00		暖身操、運動傷害防治課程
09:00-10:00	報 到	漆彈射擊、繩索挑戰課程（體中探索場）
10:00-12:00	體適能地板滾球運動(牧心※註 1)	
12:00-13:00	迎賓午宴（牧心）	美食佳餚、生活禮儀課程
13:00-14:00	分組工作，活動須知及安全說明	體適能射擊運動（體中射擊館）

14:00-15:00	運動傷害防治課程、繩索挑戰課程 (體中探索場※註2)	
15:00-16:00		活動檢討與心得
16:00-18:00		16:00 結束活動
18:00-20:00	美食佳餚、生活禮儀課程 體適能模擬測驗課程(知本溫泉)	(如需家長接回之學員，請家長 準時至報到地點接回)
20:00-21:00	韻律動作課程(知本光雕音樂會)	
21:00-22:00	點心時間、生活禮儀及安全課程	
22:00	盥洗、報平安、睡覺(※註3)	

※註1：牧智能發展中心(臺東市民航路21號，089-237121)

※註2：體育中學(臺東市體中路1號，089-383629)

※註3：福康大飯店(臺東市更生路50巷28號，089-355811)

2. 第二梯次：新北市樹林體育園區

(1)集合地點、時間：於出發當日上午09:00~10:00至板橋火車站(前站)

完成報到，集合後準時出發搭乘專車至目的地

(如要自行前往新北市樹林體育園區報到者，請在報名表上註明)

(2)解散地點、時間：於第2天回程下午3時至板橋火車站解散

第二梯次：新北市活動行程表

時 間	9月9日(六)	9月10日(日)
08:00-09:00		早餐
0900:-10:00	報 到	分組槌球體驗及手搖車園區賞景活動
10:00-12:00	放置行李、認識環境、分組、課程與活動說明及自我介紹	
12:00-14:00	午餐及午休	午餐、活動檢討與心得分享
14:00-15:00	熱身運動+伸展操	整理行李 15:00 活動結束
15:00-18:00	地板滾球、輪椅羽球、飛盤、輪椅舞蹈等項目分組體驗學習暨趣味競賽	
18:00-22:00	晚餐時光 歡迎晚會+團康活動	
22:00~	盥洗、報平安、 晚安就寢	

3. 第三梯次：高雄輪椅夢公園

(1)集合地點、時間：於出發當日上午 09:00~10:00 至橋頭火車站
完成報到集合後準時出發（亦有安排專車接送
至目的地）

(2)解散地點、時間：於第 2 天回程當日下午 6 時結束

時間	9 月 23 日(六)	9 月 24 日(日)
08:00-09:00		早餐
09:00-10:00	報到、到達目的地放置行李、	手搖車戶外體驗遊高雄糖廠
10:00-11:00	認識環境、自我介紹	
11:00-12:00	活動說明（球類解說）	
12:00-13:00	午餐	午餐
13:00-14:00	熱身運動、伸展操	輪椅網球體驗
14:00-15:00		
15:00-16:00	槌球、籃球、手搖車等項目分 組體驗及趣味競賽	活動分享心得
16:00-17:00		16:00 活動結束，整裝回家
17:00-18:00		
18:00-22:00	歡迎晚會、團康活動	
22:00~	盥洗、報平安、晚安就寢	

十、預期效益：

讓全國身心障礙者及親屬、特殊學校師生、身心障礙者協會、機關、團體工作人員了解教育部推展全國身心障礙者運動休閒政策。

增進身心障礙者親子間的關係，不因身心障礙產生家庭生活陰霾。

使身心障礙者藉此項活動提高參與休閒運動意願，幫助身心障礙者迎向陽光。

讓身心障礙者在參與此項活動中能達到相互交流的機會，繼而培養良好的人際關係。

透過本項活動，使全國身心障礙者能有機會參與各項運動休閒活動，並增進其身心健康，達到身心障礙者能獨立自主。

十一、其 它：本活動若有修正，將另行通知。

十二、本活動經呈報教育部體育署同意備查後實施。

106 年身心障礙者體適能活動營報名表

姓名：_____ 性別：_____

出生年月日：_____年____月____日 年齡：_____

身分證字號：_____ 血型：_____

就讀學校：_____ 年級：_____

殘障障別及程度：_____

有無特殊病史：_____

相
片
黏
貼

(請詳實填報，如有隱瞞請自行負責)

通訊地址：_____ 電話：_____

緊急聯絡人：_____ 電話：_____

用餐：☐葷 ☐素 (*務必填寫，以方便安排，現場無法更動*)

家 長 同 意 書

本人同意敝子弟_____參加_____年____月____日至_____年____月____日止貴會舉辦之「106 年身心障礙者體適能活動營（第____梯次）」，敝子弟絕對遵從貴會一切活動的規定及指導，若有違反規定及指導，本人願負一切責任，特此同意。

家長／監護人：_____ 電話：_____

地 址：_____

備註：1. 請加簽家長同意書，否則報名無效。

2. 報名表不敷使用時，請自行影印。

3. 欲自行前往目的地之學員請在☐打✓

(以上資料本人同意作為大會辦理活動使用)

簽名：

106 年身心障礙者體適能活動營報名表

(陪同親屬、家長用)

姓名：_____ 性別：_____

參加學員姓名：_____ 性別：_____

陪同人出生年月日：_____年____月____日 年齡：_____

陪同人身分證字號：_____

服務機關或學校名稱：_____

通訊地址：_____

電話：_____ 手機：_____

緊急聯絡人：_____ 電話：_____

參加梯次及日期：

參加地點：

用餐：☐葷 ☐素（務必填寫，以方便安排）

註：一、欲帶領學員參加家長請詳填以上資料，以便辦理保險。

（限重殘及未滿 18 歲之學員家屬）

二、報名表不敷使用時，請自行影印。

（以上資料本人同意作為大會辦理活動使用）

簽名：