

臺中市 115 年運動 i 臺灣 2.0 計畫
申辦作業原則

中 華 民 國 114 年 9 月

臺中市 115 年運動 i 臺灣 2.0 計畫申辦作業原則

- 壹、依據：115 年運動 i 臺灣 2.0—地方政府規律運動計畫申辦作業原則。
- 貳、目的：強化國人自發性、自主性的規律運動習慣，以運動生活化為目標，鼓勵沒有運動或沒有規律運動習慣者從事運動，提升其參與運動的意願與頻率，進而落實市民達成「自發（規律運動）、樂活（運動結合生活）、愛運動（因興趣而運動）」及「運動健身、快樂人生」之願景。
- 參、執行期程及申請期限：
- 一、活動辦理期程：自 115 年 2 月 1 日起至 115 年 10 月 31 日止。
 - 二、申請期限：自即日起至 114 年 10 月 31 日止。
- 肆、推動策略：本專案推動策略為「普及參與」、「資源整合」及「全民參與」，期落實全民運動計畫執行之公開性、擴散性及效益性，以達成計畫推動願景。
- 伍、申請方式：
- 一、各執行單位依本計畫推動策略與願景研擬計畫，於期限內上 i 運動資訊平臺填妥活動申請計畫書及支出機關分攤概算表（應逐級核章），依行政程序備文檢附申請計畫書紙本及支出機關分攤概算表報臺中市政府運動局（以下簡稱本局）審核。
 - 二、除 i 運動資訊平臺系統簡式計畫書外，請另檢附活動計畫書（附件一）作為附件，上傳至 i 運動資訊平臺，其內容應包含以下項目：
 - （一）活動名稱
 - （二）活動目的
 - （三）參與單位（指導單位、主辦單位、協辦單位）
 - （四）活動地點（包括活動場地安全性評估）
 - （五）活動時間、場次明細
 - （六）活動內容與特色（競賽類型活動請附上競賽規程）
 - （七）參與對象
 - （八）預計報名期程與方式
 - （九）預計人次、場次及效益
 - （十）過往相關活動辦理經驗（須包括成果介紹及 4 張活動照片）
 - （十一）預計宣傳方式（請詳填宣傳通路，例如 FB 粉專名稱等）
 - （十二）預計結合社會資源（如：市府其他局處、區公所、大專院校、在地企業、地方社團…等）
 - （十三）經費概算（含支出機關分攤概算）
 - （十四）活動聯絡人

三、計畫名稱請統一為「115 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-○○○○○○○」，指導單位為「運動部全民運動署」，主辦單位為「臺中市政府運動局」與申請單位。

四、請確實填列各專案計畫相關表件，未填完整者本局不予補助經費。

五、長期程（逾 4 個月以上）專案涉及提供申請或洽談合作規劃，未能填列明確時間、地點者，請先預填專案辦理期程，並務必於各項活動確認時，上網填報活動報名資訊。

陸、經費核結：

一、本案應於活動辦畢後 2 週內檢附本局「辦理運動 i 臺灣 2.0 計畫補助付款檢核表」內之相關文件（含檢核表）送本局辦理核結，長期程（逾 4 個月以上）計畫請以季（3 個月）為週期辦理核結。

二、除 i 運動資訊平臺系統簡式成果報告書外，核結時請另檢附成果報告書（附件二），其內容應包含以下項目：

（一）活動名稱

（二）參與單位（指導單位、主辦單位、協辦單位）

（三）活動地點

（四）活動時間、場次明細

（五）活動參與人次

（六）活動參與對象

（七）活動內容（請詳述活動流程，競賽類型活動請附上名次表）

（八）宣傳方式（請附上至少 4 張照片作為佐證）

（九）結合社會資源（請附上至少 4 張照片作為佐證）

（十）提供紀念品或抽獎品（若有，請附上至少 4 張照片作為佐證）

（十一）檢討與建議

（十二）活動照片（請附上至少 4 張照片作為佐證）

（十三）收支明細（含支出機關分攤）

三、如未於時限內辦理核結程序完成者，計違規 1 次，將納入隔年經費審查之依據。

四、本案核結原則及基準請依「運動部全民運動署補助及委辦計畫經費支出基準表【運動 i 臺灣 2.0-地方政府規律運動計畫版】」規定辦理（超過基準部分得自籌辦理）。

柒、注意事項：

一、輔導機制：

（一）本局得自行遴聘學者專家進行各項活動訪視作業，協助提供各執行策略與問題處理諮詢建議。

（二）本市委員聘任原則如下：

1、「合宜性原則」：視年度計畫及內容，遴聘合宜數量訪視委員。

2、「專業性原則」：委員資格建議以大專校院或具備實務推動經驗之學者或專家為主。

3、「迴避性原則」：上開人員服務機關（構）如獲補助計畫應利益迴避（如實際參與規劃、授教課）情事者，應避免聘任或訪視相關專案。

二、活動宣導：

(一)各執行單位應強化活動行銷，藉由各種媒體網路廣為宣傳。活動現場布置應依活動性質明顯標示「運動部全民運動署」、「臺中市政府運動局」、「運動 i 臺灣」等文字。

(二)各執行單位應落實活動資訊更新作業，相關內容（含時間、地點等）如有變更，請即時辦理修正及網路資訊更新作業，以利民眾參與或前往觀賞；並請依行政程序報本局同意。

(三)小型活動（100 人以下）建議插 2 至 6 面旗幟，中型活動（100-499 人）建議插 8 至 12 面旗幟，大型活動（500 人以上）建議插 13 面以上旗幟，並結合整體行銷。

三、滿意度調查：

活動過程須配合本局針對參與民眾辦理活動滿意度調查，並分析其結果，以作為後續延伸計畫研修之參考，滿意度調查問卷回收率將納入隔年經費審查之依據。

四、整體計畫預期效益：

(一)建立在地運動風潮，全市辦理多元運動活動每年逾 2,000 場次。

(二)建立運動指導團隊，傳播民眾正確運動知識。

(三)全民運動推展機制制度化，提升政策推展自主性。

五、期程任務：

辦理期程	工作注意事項
即日起至 114 年 10 月 31 日	1、於期限內上「i 運動資訊平臺」填妥申請計畫書後，備文檢送以下資料至本局初審。 2、申請計畫書請備妥以下資料： (1) 公文。 (2) 計畫書紙本（含 i 運動資訊平臺計畫書、本局活動計畫書）。 (3) 經費概算分攤表（需逐級核章）。 (4) 其他相關附件。

114 年 11 月 31 日前	本局於期限內確實完備初審作業後，依行政程序備文，檢送申請總表紙本報運動部全民運動署審核。
114 年 12 月 31 日前	運動部全民運動署召開審查會議。
115 年 1 月 31 日前	本局依運動部全民運動署審核結果，核定各計畫補助經費。
115 年 2 月 1 日至 115 年 10 月 31 日	1、活動辦理與行銷宣傳及文宣品製作。 2、執行各項活動計畫。 3、確認「i 運動資訊平臺」各項活動資訊之正確性，俾利民眾參與。 4、活動執行過程，如有活動內容變更或調整計畫者，請於活動辦理 2 週前送本局核辦。 5、活動辦畢後應於 2 週內檢附本局「辦理運動 i 臺灣 2.0 計畫補助付款檢核表」內之相關文件（含檢核表）送本局辦核結結案，長期程（逾 4 個月以上）計畫請以季（3 個月）為週期辦理核結。
115 年 12 月 7 日前	本局於期限內備文檢送全案收支結算表及活動總表至運動部全民運動署辦理核結。

捌、附則：

- 一、專案申請上限及預估執行經費，運動部全民運動署如指定增減相關經費或總經費時，本局得適時調整執行內容、專案申請上限及經費額度。
- 二、本計畫之執行涉及採購者應依政府採購法之規定辦理。
- 三、活動執行時，須注意場地設施及活動安全指導，每項活動均須辦理保險（應依活動性質及需求投保適當險種及保險額度，如壽險之團體傷害保險或產險之公共意外責任險，以保障參與者之權益，不得以場館主管單位辦理之公共意外責任險替代），未經辦理保險者，應不予同意核結。
- 四、運動部全民運動署或本市訪視委員實地瞭解現場情形時，請配合提供必要資料與協助。
- 五、核定之計畫如涉及內容變更或調整計畫者，請於活動辦理 2 週前送本局核辦。活動內容涉及變更或調整計畫後損失及執行效益者（如：調降參與人次數或場次達 30% 以上），請於活動辦理 3 週前送本局，本局將於活動辦理 2 週前送運動部全民運動署核辦。

- 六、為使計畫資訊穩定及正確，各計畫以辦理日期計次，每辦理日有 2 次修正機會，修正超過，記違規 1 次，並納入隔年經費審查之依據。
- 七、同一計畫已向其他單位申請並獲補助者，不得重複申請。
- 八、辦理活動時，應維持運動本質，避免活動失焦（如結合旅遊、造勢活動等）；落實建立性騷擾事件通報系統及相關防治措施；且應有完善及安全的活動規劃，例如消費者保護規範退費條款、健康醫療、活動安全及環境保護等，並請依行政院環保署「空氣品質嚴重惡化緊急防制辦法」及衛生福利部「因應不同空氣品質之運動建議」等規定，因應空氣品質及氣候變化做好必要之防護。
- 九、為落實計畫活動之核實性、宣傳性與效益性，本案特殊扣減（或註銷）補助經費規定如下：
- （一）活動核實性：各活動如未能依原提報計畫日期或地點辦理者，須於原提報辦理日期 2 週前，並同預計變更辦理日期提報本局辦理備查作業，如未能於活動辦理日期 2 週前辦理日期或地點變更備查作業或經抽查發現活動為依原提報日期、地點辦理者，除受補助單位經本局專案同意外，將扣減補助經費。
- ※活動如因不可抗力因素導致無法辦理者，請各執行單位於第一時間與本局聯繫，並請更新 i 運動資訊平臺等活動資訊，如未能於第一時間通知者，視同違反活動核實性原則。
- （二）行銷宣傳性：活動現場經訪視或抽查發現無法辨識屬運動部全民運動署、臺中市政府運動局「運動 i 臺灣」年度計畫者（如：紅布條、旗幟與相關地布置均無運動 i 臺灣 logo 及字樣），除受補助單位經本局專案同意外，將扣減補助經費。
- （三）活動效益性：如專案活動指定「參與對象」或「辦理方式」經訪視或抽查與原核定專案活動有嚴重落差者，除受補助單位報經本局專案同意外，將扣減補助經費。
- （四）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%），記違規 1 次，並列入隔年度初核作業之考評參據。
- （五）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，本局得部分或全面註銷執行單位年度計畫所獲經費。
- （六）本計畫各活動「經費決算與概算數」、「預期效益與執行成果」落差情形，請詳填列於成果報告中，如有落差較大（30%以上）者，本局記違規 1 次，列入隔年度經費初審之參據。

執行項目與內容

一、系列活動

(一) 銀髮族運動樂活活動

執行內容	申請單位	經費預估
1. 規劃精神：推廣銀髮族運動，促進銀髮族走出家門運動。 2. 辦理內容：辦理大型系列銀髮族運動活動，參與人次須達 800 人次以上。 3. 不補助辦理高度競技性質活動。	民間團體、 大專院校	每案原則 至多補助 50 萬元

(二) 推廣女性參與運動活動

執行內容	申請單位	經費預估
1. 規劃精神：融入性別平等之概念，彈性開放及宣導男性參加。 2. 辦理內容：辦理大型系列女性運動活動，參與人次須達 800 人次以上。 3. 參加對象如包括新住民，請務必於計畫書註明。 4. 不補助辦理高度競技性質活動。	民間團體、 大專院校	每案原則 至多補助 50 萬元

(三) 外籍移工及新住民運動樂活活動

執行內容	申請單位	經費預估
1. 規劃精神：透過在地運動之推展，建構外籍移工運動交流管道，促進文化交流，體驗運動樂趣。 2. 辦理內容：辦理移工運動會或交流性運動文化活動，提供外籍移工及新住民運動交流平臺。 3. 推動策略： (1)運動主軸：應以運動為辦理主軸，否則不予補助經費。 (2)廣納資源：建議結合駐台外國機構、勞工局、工業區、加工出口區及各相關企業等資源共同推動。 (3)契合需求：運動種類或推動方式，建議契合移工之需求或習慣，以達計畫推動之效益。	民間團體、 大專院校	每案原則 至多補助 30 萬元

(4)多元交流：活動對象建議包括本市各國移工及新住民，全面提供參與運動機會。		
----------------------------------------	--	--

(四) 登山健行運動活動

執行內容	申請單位	經費預估
1. 請針對不同季節規劃辦理適合民眾登山健行之系列活動，以達到提升登山健行運動人口、全民運動之目標。 2. 參與人次須達 1,000 人次以上，並建議結合旅遊觀光行銷活動辦理。 3. 請於計畫書中敘明登山健行活動安全規劃。	民間團體、大專院校	每案原則至多補助 30 萬元

(五) 單車運動樂活活動

執行內容	申請單位	經費預估
1. 規劃精神：藉由單車活動，宣導民眾體會城鄉自然環境之美，深入在地，連結文化、休閒、生態及奇景等主題式騎乘活動，吸引更多民眾以不同方式持續參與單車運動，以促進全民運動發展。 2. 辦理事項： <ul style="list-style-type: none"> (1) 參與對象應包含各年齡層。 (2) 每場次騎乘路線至少需涵蓋 2 個區級行政區域，其中 1 個區域須為本市所屬。 (3) 實際報到參加騎車者（不含工作人員）：至少達 1,200 人次以上。 3. 本項申請計畫須規劃內容如下： <ul style="list-style-type: none"> (1) 整體規劃需以安全為優先考量，含緊急應變措施、雨天備案及整體活動工作人員配置，主辦單位須提供參加者騎乘單車安全須知之素材。未盡列各項內容者，不予納審。 (2) 須就本案提出整體推展及行銷規劃、設計及執行，使用數位、社群、文宣、平面或電子媒體等宣傳通路，鼓勵民眾參與。 	民間團體、大專院校	每案原則至多補助 100 萬元

(六) 水域運動樂活活動

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
水域自救 觀摩與宣 導活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃精神：以自救防溺為活動核心，宣導民眾水域安全。 2. 辦理內容：辦理水域安全記者會，或結合消防海巡、救生團體辦理講座或觀摩會。 3. 請於計畫書敘明辦理方式及內容，並確實執行。 	民間團體、 大專院校	每案原則 至多補助 10萬元
水域活動 體驗營	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃精神：增加民眾親水體驗，推廣多元水域活動。 2. 辦理內容： <ol style="list-style-type: none"> (1) 體驗活動以龍舟、滑水、獨木舟、輕艇、帆船、划船及風浪板等無動力種類為主。 (2) 配合國家海洋日辦理之海洋活動，並以無動力種類為主。 3. 請於計畫書中敘明水域活動安全規劃（例如：水域救生器材、聘請陸上醫護人力或水中救生人力等）。 	民間團體、 大專院校	每案原則 至多補助 20萬元
水上運動 嘉年華	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃精神：推廣健康親水運動環境，擴增水域運動參與人口。 2. 辦理以1日以上大型系列水上運動嘉年華活動，參與人次須達1,000人次以上。 3. 辦理內容： <ol style="list-style-type: none"> (1) 水上展演會：規劃水上運動演示及水陸體驗活動。 (2) 救生技能趣味賽：設計救生水上漂、水域救生等競技賽及闖關活動。 	民間團體、 大專院校	每案原則 至多補助 80萬元

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 請設計製作防溺宣導品並於現場發放宣導正確水域安全知識。 5. 請於計畫書中敘明水域活動安全規劃（例如：水域救生器材、聘請陸上醫護人力或水中救生人力等）。 		
端午龍舟趣味競賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃精神：推展民俗運動活動，擴增水域運動參與人口。 2. 辦理內容：規劃龍舟趣味競賽。 3. 請於計畫書中敘明水域活動安全規劃（例如：水域救生器材、聘請陸上醫護人力或水中救生人力等）。 	民間團體、大專院校	每案原則至多補助100萬元

(七) 酷運動專區

執行內容	申請單位	經費預估
<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃精神：培植本市新興發展之運動活動，以達推展全民運動之宗旨。 2. 運動項目：匹克球、袋棍球、飛盤、定向越野、冰壺、攀岩、街舞、迷你網球、迷你棒球壘球、Roller Ski、Pushbike…等其他新興發展運動。 3. 辦理團體性、趣味性、普及性之全民運動。 	民間團體、大專院校	每案原則至多補助10萬元

(八) 國民體育日慶祝活動

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
運動有功團體及人員表揚典禮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理期程：115年9月1日至9月30日擇日辦理。 2. 辦理內容：配合國民體育日，依「臺中市政府表揚運動有功團體及人員要點」辦理本市運動有功表揚活動。 3. 活動應該透過廣宣平臺及結合既有整體行銷管道廣為宣傳，鼓勵本市體育選手、教練及民間團體等踴躍參與。 	民間團體、大專院校	本市至多補助1案，每案原則至多補助50萬元

國民體育日慶祝活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理期程：115 年 9 月 1 日至 9 月 30 日擇日辦理。 2. 辦理內容：配合國民體育日辦理多元運動活動。 3. 多元運動活動規劃精神及原則： <ol style="list-style-type: none"> (1)活動內容請以運動活動為主軸（得加入或融合文化、觀光、藝文或策展等周邊活動，惟本局補助經費限支應於辦理運動活動所需），並以增進國民運動參與意願之精神辦理。 (2)相關活動以非高度競技性質為原則。 (3)須結合本市全民運動推展理念，規劃具主題性之創意運動活動。 4. 多元運動活動建議如下： <ol style="list-style-type: none"> (1)辦理具本市特色或地方文化意涵之運動活動。 (2)具地方串連性質之運動活動（如串連各區辦理同一運動種類系列活動）。 (3)活動應透過廣宣平臺及廣為宣傳，鼓勵本市市民踴躍參與。 	民間團體、大專院校	本市至多補助 1 案，每案原則至多補助 100 萬元
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	----------------------------

(九) 臺中市體育總會專案

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
多元運動休閒活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃辦理趣味運動賽、球類競賽或其他提高個人體適能之休閒活動。 2. 每場次至少 300 人以上補助 5 萬元，350 人以上最高補助 10 萬元。 3. 活動名稱務必載明活動種類。 	臺中市體育總會	每案原則至多補助 10 萬元
體育嘉年華活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集結本市運動團體，依運動組織特性，務必結合至少 3 種以上運動種 	臺中市體育總會	本市至多補助 1

	類，規劃辦理大型觀摩表演、展演趣味或綜合型運動活動。 2. 參與人數至少 2,000 人以上為則。		案，每案原則至多補助 100 萬元
--	------------------------------------------------------	--	-------------------

(十) 臺中市各區體育會專案

執行項目	執行內容	申請單位	經費預估
運動嘉年華活動	1. 計畫名稱請統一為「115 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-臺中市○○區○○嘉年華」，如有跟其他活動併案者可於後加「暨○○活動」 2. 辦理團體性、趣味性、普及性及綜合性之全民運動嘉年華。 3. 補助基準： (1)各區體育會至多補助 4 場運動嘉年華，每場至少須包括 3 種運動種類。 (2)預計活動規模參加人數達 200 人者，至多補助經費 5 萬元；達 450 人，至多補助經費 8 萬元。	臺中市各區體育會	每案原則至多補助 8 萬元
社區聯誼賽	1. 計畫名稱請統一為「115 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-臺中市○○區○球社區聯誼賽」，如有跟其他活動併案者可於後加「暨○○活動」。 2. 活動以趣味化且涵蓋各年齡層之分組，並結合其他地方特色、觀光產業、地方企業等，以鼓勵參與。 3. 補助基準： (1)各區體育會至多補助 2 場社區聯誼賽。 (2)比賽報名人數達 250 人，至多核定補助 10 萬元（報名人數未達	臺中市各區體育會	每案原則至多補助 12 萬元

	<p>250 人者，得合併鄰近行政區共同辦理)。比賽報名人數(含體驗營參與人數)達 400 人：至多核定補助 12 萬元。</p> <p>4. 注意事項：</p> <p>(1)分組：本賽事活動全部皆以團體方式進行，比賽分組朝向趣味化、不同年齡層、不同性別搭配，如夫妻組、親子組、百齡組、婦女(女性)及職工(企業)組別等多元方式。</p> <p>(2)活動申請內容須包含活動計畫、競賽規程(含社區聯誼賽與趣味競賽內容)、經費概算表等。</p> <p>(3)本專案得酌收報名費，另請結合社會資源、地方媒體與企業贊助辦理，以擴大活動成效。</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

(十一) 推動體育運動志願服務工作

執行內容	申請單位	經費預估
<p>1. 計畫目的：輔導及培育本市體育運動志願服務運用單位，落實體育運動志工服務業務之推展。</p> <p>2. 規劃辦理內容：</p> <p>(1)辦理至少 2 場次教育訓練(其中一場應為體育運動特殊訓練 6 小時課程)。志工訓練包含基礎訓練及特殊訓練，為使基礎訓練課程一致且達其品質，有關基礎訓練部分，請鼓勵志工使用臺北 e 大網路課程授課；特殊訓練應辦理體育運動類 6 小時之課程，包括體育運動志工應具備的相關知能，另外可針對已受過基礎及特殊訓練之志工，規劃辦理增能、在職訓練，以強化體育運動勤務內容、專業能力等，以切合體育運動志工執勤之需求。</p>	民間團體	本市至多補助 1 案，每案原則至多 40 萬元

<p>(2)志工獎勵表揚活動：依據「臺中市政府運動局志工獎勵及管理要點」第11點，本局得視志工執勤狀況，並就下列標準予以獎勵：</p> <p>a. 服務時數超過10、50、100小時，頒發感謝狀乙張。</p> <p>b. 服務滿1年公開辦理表揚活動。</p> <p>c. 依據要點彙集本局轄下各運用單位符合條件之志工以公開表揚，以感謝其勤奮付出。</p> <p>(3)投保志工保險：依據志願服務法第16條規定略以：「志願服務運用單位應為志工辦理意外事故保險…」，運用單位均應協助志工投保，使加入志工獲得基本的保障。</p> <p>3. 活動期程：</p> <p>(1)志工訓練課程費用：主要課程建議於上半年度辦理完畢，以利實際運用需求。</p> <p>(2)志工獎勵表揚活動：建議於下半年度辦理，以利彙整各運用單位志工之值勤成果。</p> <p>(3)志工意外事故保險費：包險期間應包含全年度。</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

(十二) 運動熱區

執行內容	申請單位	經費預估
<p>1. 實施策略：擇定現有公立或非營利運動場域設立本市「運動熱區」，透過系列活動之舉辦，形塑本市運動熱區意象，鼓勵更多同好參與。</p> <p>2. 活動規劃精神集原則：</p> <p>(1)地點擇定原則：除考量該場域是否具備合宜運動參與設施外，並須考量交通便利性及現有場地參與人口數等，不建議設立於學校，熱區地點僅限1處，不得分散各地辦理)。</p> <p>(2)請以運動活動為主軸，並以增進本市居民運動參與意願之精神規劃系列活動，並以強調全民參與為原則。</p>	民間團體、大專院校	每案原則至多補助100萬元

<p>(3)本執行項目非為單次性活動；為擴大宣傳效果並形塑熱區意象，運動熱區應合宜布置或針對推廣內容進行宣傳。</p> <p>3. 建議規劃辦理內容（至少擇3項以上）：</p> <p>(1)運動知能宣傳（必辦項目）：透過運動熱區現有實體宣傳管道，協助宣傳運動知能文宣或資訊（不列入辦理時數計算）。</p> <p>(2)諮詢服務：結合運動熱區現有場地，設立常態性運動或運動傷害防護諮詢服務等。</p> <p>(3)多元性運動指導或體驗課程：課程內容請依參與民眾年齡、運動參與程度等做分級，以廣納多元族群。</p> <p>(4)運動文化或運動藝文活動：須以運動活動為主軸，相關規劃辦理細節請列明於計畫中。</p> <p>(5)運動知能或運動經驗分享講座：如運動營養課程、運動心理學課程、超馬經驗分享等。</p> <p>4. 每熱區核定補助上限原則如下：</p> <p>(1)總辦理時數達240小時：至多補助100萬元。</p> <p>(2)總辦理時數達200小時：至多補助80萬元。</p> <p>(3)總辦理時數未達200小時：原則不予補助。</p> <p>5. 其他注意事項：</p> <p>(1)請於成果報告中呈現活動辦以總辦理時數與未來改善措施。</p> <p>(2)為擴大服務質量，各項服務得酌收報名或課程費用。</p> <p>(3)本案服務範疇請勿結合既有代表隊訓練、運動社團活動等內容，應以「加值」服務及擴增運動人口為推動核心；若僅結合既有活動推廣者，其服務時數不列入計算，並不得核支本案補助經費。</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

二、常態性課程

※常態性課程共同注意事項

1. 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），活動成果應以人次進行統計。
2. 為檢視自我參與課程體適能效益，應配合針對學員實施科技體適能前、後檢測。分為一般民眾 23 至 64 歲者，須配合參加科技體適能檢測；65 歲以上者，須參加銀髮族科技體適能檢測。請依國民、銀髮族體適能檢測年齡分別開立課程。
3. 如為未滿 23 歲之學生身分者，因就讀學校已執行體適能檢測，得免執行一般（科技）體適能檢測。
4. 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。
5. 體適能檢測部分，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。
6. 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。

（一）運動村里課程

執行內容	申請單位	經費預估
1. 計畫目標：鼓勵社區村里辦理運動認證，促進組織活化，擴大全民運動參與，營造活力友善的社區運動環境。 2. 執行策略： (1)資源整合：與文健站、關懷據點、銀髮健身俱樂部、社造團隊進行資源整合，提升效益。 (2)大手拉小手：建議結合周遭非運動村里共同辦理課程，擴大服務村里範圍。輔導非運動村里，成功取得認證資格之實績，將納入隔年經費審查之依據。 (3)社區行銷：善用既有村里資源，由志工、里長、熱心里民擔任運動大使，親自邀請鄰里參	114 年運動村里認證之村里辦公處，結合合法立案之民間團體提出申請	每梯次班別 20 人，至多補助 8 萬元

<p>與。課程過程拍攝照片與短影片，透過里 LINE 群、社區公告欄、地方 FB 社團推送，形成口碑循環。</p> <p>(4)資料追蹤與 KPI 回饋：每月收集參與人次、年齡層、運動時數等數據，透過簡單儀表板呈現給居民與合作單位，公布成果（如前後體適能檢測數據改善率），讓居民看見參與價值。</p> <p>(5)跨活動串聯：在社區節慶（中秋、重陽、端午）中插入運動體驗攤位或闖關活動，吸引潛在參與者，並與在地醫療院所合作舉辦「運動+健康檢測」日，增加專業性與信任感。</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

(二) 運動指導班

執行內容	申請單位	經費預估
<p>1. 職工運動指導班</p> <p>(1)以職工族群為對象，鼓勵進駐企業規劃辦理常態性運動課程。</p> <p>(2)廣納申請，提供專業：提供各執行單位、企業及相關需求單位提出運動課程規劃，透過多元結合，將運動知能及觀念散佈於基層。</p> <p>2. 婦女運動指導班</p> <p>(1)以婦女族群為參與對象，彈性開放及宣傳男性參加，並提供孩童活動空間。</p> <p>(2)透過創新活動策略，吸引女性投入、持續或規律參與運動。例如，鼓勵家人陪伴、攜子女參加互動課程、提供臨時托育服務、辦理運動集點換生活用品等活動，輔以教育宣導，吸引女性投入、持續或規律參與。</p> <p>3. 銀髮運動指導班</p> <p>(1)以 65 歲以上銀髮族為對象，教導適合從事的運動休閒活動，引導自我健康管理。</p>	<p>民間團體、大專院校</p>	<p>每梯次班別 20 人，至多補助 8 萬元</p>

<p>(2)建議結合各區域樂齡學習中心、社區照顧關懷據點、老人文康中心、長青學苑等適當場地辦理。</p> <p>(3)透過系列創新活動規劃或策略，吸引銀髮族投入、持續或規律參與運動。例如：辦理運動集點換生活用品等活動，輔以教育宣導，吸引銀髮族投入、持續或規律參與運動。</p> <p>4. 新住民運動融合班 以外籍配偶為對象並得含眷屬，教導適合從事的運動休閒活動，融入各地風俗文化，認識不同區域性各式傳統運動。</p> <p>5. 運動能力推廣班 強化地方運動場館營運，教導不同對象擇定一項運動種類，從事運動教學活動。</p> <p>6. 社區運動指導班 (1)以社區居民為主要參與對象，善用社區既有公共空間，如活動中心、社區中庭、遊戲場、公園廣場等場域，降低場地租用成本，提升居民參與便利性。 (2)透過鄰里互助、運動集點獎勵等創新活動方式，吸引居民持續或規律參與。 (3)建議搭配健康教育宣導、簡易體適能檢測或健康諮詢，提升社區居民自我健康管理與運動知能。</p> <p>7. 臺中市各區體育會專案 (1)計畫名稱請統一為「115年運動i臺灣2.0計畫-臺中市○○區○○運動指導班」。 (2)各區體育會至多補助5梯次班別。</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

(三) 巡迴運動指導團

執行內容	申請單位	經費預估
<p>1. 計畫目標：成立本市「巡迴運動指導團」，深入各通路及場域傳授運動知能及觀念，藉以提升民眾運動參觀意識。</p> <p>2. 實施策略：</p> <p>(1) 通路結合，擴增效益：主動結合本市內各族群（如銀髮族、職工、新住民等）既有通路（如：樂齡學習中心、長青學苑、社區照顧關懷點、家庭教育中心、衛生局、老人文康中心等）提供運動知能及講座觀念，藉以直接接觸目標族群，並廣納通路資源。</p> <p>(2) 主動出擊，直達受眾：主動派駐運動指導人力於本市既有運動場域或活動現場，傳播正確運動觀念，使得專案得與現有場域結合，提升受眾人數。</p> <p>(3) 廣納申請，提供專業：提供各執行單位、企業及相關需求單位提出知能講座申請管道，透過多元結合，將運動知能及觀念散佈於基層。</p> <p>(4) 為擴增計畫辦理效益，實施策略中所述推動方式，均為必辦。</p> <p>3. 辦理期程至少達 4 個月，總辦理時數 120 小時。</p> <p>4. 活動規劃精神及原則：</p> <p>(1) 本案組成工作團隊辦理規劃、執行及行政作業，授課講師並已具備運動指導能力者（如：國民體適能指導員等）為限。</p> <p>(2) 講授內容以提升民眾運動觀念及知能，激發民眾持續參與運動或針對特定族群（如：銀髮族、職工、婦女等）設計專屬講座。</p> <p>(3) 辦理據點請注意地域資源受眾資源之分配性，以避免計畫推動過度集中部分行政區，並擴大計畫受眾範圍（如：多元群體）。</p>	<p>民間團體、大專院校</p>	<p>每案原則至多補助 100 萬元</p>

<p>(4)活動之規劃以擴大受眾為辦理原則，與運動健身指導班針對同一團體提供週期性運動指導課程概念不同。</p> <p>(5)本案服務範疇請勿結合既有代表隊訓練、運動社團活動等內容，應以「加值」服務及擴增運動人口為推動核心；若僅結合既有活動推廣者，其服務時數不列入計算，並不得核支本案補助經費。</p> <p>(6)未避免資源及推動效益重疊，本案推動服務場域，請勿規劃於「運動熱區」辦理。</p> <p>(7)周邊活動規劃：除正式講座外，建議於課程間或周邊規劃辦理運動相關周邊活動。</p> <p>5. 建議辦理內容如下：</p> <p>(1)辦理運動之能宣導（講座）。</p> <p>(2)辦理運動項目指導（如：跑步、健走運動觀念指導）。</p> <p>(3)運動常識及健康觀念（講座）。</p> <p>(4)其他（請列明於申辦計畫中，以可激發民眾投入或持續之課程內容規劃原則）。</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

(四) 體適能檢測

執行內容	申請單位	經費預估
<p>1. 計畫目標：為增進國民了解自我各項體適能狀況，針對一般民眾及銀髮族實施體適能檢測，透過檢測數據，有助於提升正確的健康知能與運動品質。</p> <p>2. 目標對象：23-64 歲一般民眾、65 歲以上銀髮族。搭配 115 年度運動 i 臺灣 2.0 計畫之常態性課程辦理檢測服務之規劃。</p> <p>3. 體適能檢測項目、方式及執行之專業人力須依「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。</p> <p>4. 檢測資料應於檢測結束後 3 週內上傳「體育雲全民運動資訊」，以利民眾上網檢視相關數據，</p>	<p>民間團體、大專院校</p>	<p>每案原則至多補助 100 萬元</p>

<p>檢測人數之統計以上傳人數為準。超過核可補助額度之人數及未施以完整檢測之人數，均視為各執行單位之額外服務績效，將納入隔年經費審查之依據。</p> <p>5. 前述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。</p> <p>6. 檢測經費支用原則：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）。</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

115 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-○○○○○○○計畫書

- 一、活動目的：
- 二、指導單位：運動部全民運動署
主辦單位：臺中市政府運動局、○○○○○○○
協辦單位：若無，則免填
- 三、活動地點：
活動場地符合安全性評估：是 否
- 四、活動時間：
場次明細：
- 五、活動內容與特色（競賽類型活動請附上競賽規程）：
- 六、參與對象：
一般專案是否開放身心障礙者參加：
- 七、報名期程與方式：
- 八、預計人次：
預計場次：
預期效益：
- 九、過往相關活動辦理經驗（須包括成果介紹及 4 張活動照片）：
- 十、活動宣傳方式（請詳填宣傳通路，例如 FB 粉專名稱等）：
- 十一、結合社會資源（如：市府其他局處、區公所、大專院校、在地企業、地方社團…等）：
- 十二、經費概算（含支出機關分攤概算）：
- 十三、活動聯絡人：

115 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-○○○○○○○成果報告書

- 一、指導單位：運動部全民運動署
- 二、主辦單位：臺中市政府運動局、○○○○○○○
- 三、協辦單位：若無，則免填
- 四、活動地點：
- 五、活動時間：
場次明細：
- 六、參與人次：
- 七、參與對象：
- 八、活動內容（請詳述活動流程）（競賽類型活動請附上名次表）：
- 九、宣傳方式（請附上至少 4 張照片作為佐證）：
- 十、結合社會資源（請附上至少 4 張照片作為佐證）：
- 十一、提供紀念品或抽獎品（若有，請附上至少 4 張照片作為佐證）：
- 十二、檢討與建議：
- 十三、活動照片（請附上至少 4 張照片作為佐證）：
- 十四、收支明細（含支出機關分攤）：

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】				
項目	單位	支用基準	定義	支用說明
一、人事費 (一) 專任行政助理 (二) 行政助理勞、健保費 (三) 行政助理勞工退休金或離職儲金	人月	依「 運動部全民運動署 計畫委辦、行政協助人事酬金參考表」核實編列 以每月薪資 6% 為編列上限。	直轄市、縣(市)政府約用專職從事計畫之工作人員。	一、僅限縣市輔導作業機制中申請，專任行政助理之聘用，應依各單位人員進用辦法進用與管理。 二、聘僱行政助理之勞工退休金或離職儲金，可依「勞工退休金條例」或「各機關學校聘僱人員離職儲金給與辦法」於每月薪資 6% 的範圍內擇一編列。 三、已按月支領固定津貼者，除實際擔任授課人員，得依規定支領講座鐘點費外，不得重複支領本計畫之其他酬勞。
二、業務費 (一) 出席費	人次	2,500 元	凡邀請個人以學者身分參與會議之出席費。	以邀請機關人員以外之學者專家，參加具有政策性或專案性之重大諮詢事項會議為限。一般經常性業務會議，不得支給出席費。又機關人員及應邀機關指派出席代表，亦不得支給出席費。
(二) 訪視費	人次	2,500 元		地方委員訪視之訪視費用
(三) 講座鐘點費	人節	外聘—國外聘請 2,400 元 外聘—專家學者 2,000 元 外聘—與主辦機關(構)、學校有隸屬關係之機關(構)學校人員 1,500 元 內聘—主辦或訓練機關(構)學校人員 1,000 元 講座助理—協助教學並實際授課人員，按同一課程講座鐘點費 1/2 支給	凡辦理運動指導、研習會、座談會或訓練進修，其實際擔任授課人員發給之鐘點費屬之，本案編列基準為支給上限，各單位得依活動性質酌調(降)鐘點費用。	一、依「軍公教人員兼職費及講座鐘點費支給規定」辦理。 二、授課時間每節為五十分鐘，其連續上課二節者為九十分鐘，未滿者減半支給。 三、所稱隸屬關係，指中央二級以下及地方各機關(構)學校，依組織法規所定上下從屬關係。 四、主辦機關得衡酌實際情況，參照出差旅費相關規定，覈實支給

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】				
項目	單位	支用基準	定義	支用說明
				外聘講座交通費及國內住宿費。
(四) 主持費、引言費	人次	1,000 元至 2,000 元	凡舉辦活動、召開專題研討或與學術研究有關之主持費、引言費屬之。	
(五) 裁判費	人場	<p>一、具國內裁判資格者，每人每日最高補助金額，規定如下：</p> <p>(一)A 級（甲級）裁判：1,700 元。</p> <p>(二)B 級（乙級）裁判：1,400 元。</p> <p>(三)C 級（丙級）裁判：1,200 元。</p> <p>二、以賽事場次核給裁判費者，各級裁判每人每場 800 元，不適用前(一)至(三)之規定。</p> <p>三、各機關（構）、學校之教職員工擔任裁判者，其裁</p>	凡辦理各項運動競賽裁判費屬之。	已支領裁判費者，不得再報支加班費或其他酬勞。

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】

項目	單位	支用基準	定義	支用說明
		<p>判費應依軍公教員工擔任各機關（構）學校辦理各項運動競賽裁判費支給表規定支給。</p>		
(六)工作費		<p>一、視活動需要，編列運動防護員、救生員、手語翻譯員、同步聽打服務員、賽務人員、場地服務人員及其他工作人員，最高補助金額，規定如下：</p> <p>(一)運動防護員：每人每日1,600元至2,000元。每人每小時：300元。超出每小時或每天補助上限者，請自籌辦理。</p> <p>(二)救生員：每人每日1,600元至2,000元。每人每小時：300元。超出每小時或每天補助上限者，請自籌辦理。</p> <p>(三)手語翻譯員、同步聽打服務員：手語翻譯及同步聽打服務工作費支用基準，請參照衛生福利部社會及家庭署「手語翻譯及同步聽打服務補助標準表」規定辦理。</p> <p>(四)賽務人員、場地服務人員及其他工作人員：每人每日800元至1,200元。</p> <p>二、團體會務人員，不得支領工作費。但其有擔任賽會檢錄、紀錄或其他屬助理裁判職務、場地技術管理人員者，每人每日得依其職務性質，最高補助800元至1,200元。</p> <p>三、醫療救護工作費用，最高補助金額，規定如下：</p> <p>(一)醫療救護人員：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 醫師：每人每小時1,000元。 2. 護理師：每人每小時600元。 3. 救護技術員：每人每小時500元。 <p>(二)救護車(包括駕駛)：每輛車(4小時內)1,500元；其</p>		<p>各直轄市、縣（市）政府如針對左列各項工作費訂定相關要點或規範者，得依各縣市規定辦理。</p>

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】				
項目	單位	支用基準	定義	支用說明
		超過 1 小時者，以 1 小時 500 元計。 (三)醫療衛材，依實際支用情形覈實編列。		
(七)國民體適能指導員費		初級指導員：每人每小時 300 元 中級指導員：每人每小時 500 元	僅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使用。	一、初級指導員每人每天補助 1,600 元至 2,000 元，依實際天數覈實計算；中級指導員每人每天最高補助 3,000 元。 二、超出每小時或每天補助上限者，請自籌辦理。
(八)工讀生費用	人日	至少須符合現行勞動基準法所訂每人每小時最低基本工資。	辦理各項計畫所需臨時人力屬之。	一、應依工作內容及性質核實編列。 二、辦理各類活動、會議、講習訓練與研討(習)會等，所需臨時人力以參加人數 1/10 為編列上限，工作日數以會期加計前後 1 日為編列上限。 三、團體會務人員不得支領工讀費。 四、執行一般專案之培育及媒合國民體適能指導員、身心障礙專案，得視服務對象需求核實編配人力，並請於計畫經費表備註欄位敘明增編原因與需求。
(九)印刷費		核實編列		設計、製作發送與印製教材講義、秩序冊、邀請函及海報等，以經濟實用為主。

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】				
項目	單位	支用基準	定義	支用說明
(十) 交通費	人次	一、飛機機票或高速鐵路車票費用：覈實報支。 二、國內租車費用基準如下： 1. 大型車每天每輛最高 12,000 元。 2. 中型車每天每輛最高 9,000 元。 3. 小型車每天每輛最高 6,000 元。 三、國內交通費用：覈實報支。		
(十一) 誤餐費	人	每人每餐最高補助 100 元		各活動餐費支用總和，不得超過補助經費 50%(超過者請自籌辦理)。
(十二) 保險費	人	應依活動性質及需求投保適當險種及保險額度，如壽險之團體傷害保險或產險之公共意外責任險等，以保障參與者之權益。		未辦理保險者，應不予同意核結。
(十三) 場地布置費		覈實編列		不得超過本署補助該計畫總額 30%，惟補助總額未達 20 萬元之計畫不在此限。
(十四) 場租費		覈實編列		一、依各該租用場地規範辦理。 二、不補助內部場地使用費，惟內部場地有對外收費，且供辦理計畫使用者，不在此限。
(十五) 獎品(盃)費		一、獎牌、獎盃：2,000 元。 二、獎品：含摸彩品、紀念品、活動贈品 250 元		一、頒發前 6 名獎盃(牌)，每名最高補 2,000 元。 二、辦理全民類休閒活動，得增列獎品費，每份最高 250 元。 三、各活動獎牌、獎盃、獎品及紀念品費用支用總和，不得超過補助經 30%(超過者請自籌辦理)。
(十六) 服裝費			500 元	僅以工作人員(含裁判)為限，每人最高補助 500 元。

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】				
項目	單位	支用基準	定義	支用說明
(十七)器材費		消耗性器材		以購置單價 10,000 元以下消耗性器材為限。
(十八)住宿費		依國內出差旅費報支要點相關規定辦理		講師、專家學者或裁判等如有住宿需求者，請依國內出差旅費報支要點規定辦理。
(十九)雜支		文具用品、紙張、資料夾、郵資、影印耗材、運費及其他舉辦活動所需必要性支出。		僅限與活動相關必要支出(本署無使用%數限制，如縣市設定使用%數者，建議得針對活動推廣必要項目設除外條款，不納入支用%數計算)。
(二十)全民健康保險補充保費		依衍生補充保費之業務費經費項目，乘以補充保費費率為編列上限。		依全民健康保險法規定，投保單位(雇主)為學校，因執行本部補助或委辦計畫，所衍生雇主應負擔之補充保費屬之。