



臺中市116年全民 i 運動計畫 申辦說明會



日期 | 115 年 9 月 9 日
簡報人 | 謝股長宗達

116 年計畫核心



1

規律運動

從單次活動
走向持續參與

2

擴大參與

優先服務不運動
或運動不足族群

3

數據追蹤

場次、人次、出席、
前後測都要可追蹤

4

跨域合作

結合學校、社區、
場館、公所與民間

資料整理：依中央116年地方政府申辦作業原則及臺中市草案彙整

臺中市政府運動局 | 116年全民 i 運動計畫申辦說明會

五大專案架構



① 一般專案

主體專案

經費比例

40%
系列活動

50%
規律運動課程等

10%
輔導

- 系列活動
- 規律運動課程
- 體適能指導員強化課程與檢定
- 研討會 / 工作坊
- 體適能檢測
- 輔導作業

提醒：一般專案各類別均為必辦項目。

② 原住民族專案

- 和平區等原住民族需求
- 含綜合運動會、傳統活動、樂活營與特色項目

③ 運動志願服務

- 全市原則 1 案
- 由本局主辦窗口統籌

④ 國民運動日

- 116/9/1-9/30 辦理
- 系列活動或表揚活動

⑤ 競爭型計畫

- 數位化運動獎勵 / 規律帶狀活動
- 每類全市限 1 案，每案最高 200 萬元

一般專案 | 系列活動

實際補助金額仍由本局依內容與審查結果核定。



銀髮樂活運動會

原則 500 人以上
最高 30 萬元

女性參與運動

可結合親子、陪伴、
性平主題
最高 30 萬元

移工 / 新住民運動

交流型、體驗型為主
最高 30 萬元

登山健行活動

要有安全、醫護與雨備
最高 20 萬元

水域 / 酷運動專區

依單一活動人次級距
最高 100 萬元

酷運動專區

創意、趣味、互動、易參與
依級距最高 100 萬元

臺中市體育總會專案

至少 3 種運動、2,500 人以上，最高 100 萬元

各區體育會專案

嘉年華 8 萬 / 聯誼賽 12 萬
每區至多 4 案

級距提醒：單一活動 499 人以下 20 萬；500–999 人 30 萬；1,000–1,499 人 40 萬；1,500–2,499 人 60 萬；2,500 人以上 100 萬。

一般專案 | 規律運動課程

請務必把週數、天數、固定學員、出席率與前後測條件寫清楚。



運動課程搭配前後測

12 週
每週至少 2 天
每次原則 60 分鐘
學員年滿 23 歲
固定學員至少 20 人
每班至少 60% 完成前後測

全齡運動課程

12 週
每週至少 2 天
固定學員至少 20 人
可分女性、親子、銀髮、
新住民、職工、初階 / 進階
等主題班別

巡迴指導團 / 運動熱區

可採巡迴列車、
前進社區、定點熱區、
行動健身房等方式
重點是增加參與機會
並帶動規律運動

運動村里提醒：114、115 年已認證村里，每一認證村里至少辦理 1 期前後測或全齡課程。

每位民眾每年合計至多參與 2 項課程。

其他四大專案

部分專案不是每個單位都能各自提送，需由本局統籌或擇優。



原住民族專案

- 和平區至少申辦 1 案綜合運動會
- 傳統特色活動：原住民族參與者原則達 50% 以上
- 樂活營以暑假辦理、每梯至少 5 天

運動志願服務工作專案

- 全市原則以 1 案為限
- 須依法完成志願服務計畫備案
- 可辦志工培訓、觀摩交流、表揚及實習服務

國民運動日專案

- 辦理期間為 116 年 9 月 1 日至 9 月 30 日
- 可辦系列活動與公開表揚活動
- 中央補助金額以 30 萬元為上限

競爭型計畫

- 數位化運動獎勵機制 / 規律帶狀活動
- 每一主題全市限送 1 案
- 每案最高補助 200 萬元，採擇優核定

競爭型計畫如有多案，本局得擇優、整併或不予提送。

資料整理：依中央116年地方政府申辦作業原則及臺中市草案彙整

如何申請？

線上系統送出 + 公文送達本局，缺一不可。



- 1 i 運動資訊平台完成填報**
資料要在期限內完成系統送出。

- 2 公文及應備文件送達運動局**
以公文送達本局為準，逾期原則不受理。

申請計畫書

- 目的、對象、地點、場次、人次、執行方式、經費要寫清楚

經費概算及分攤

- 金額要合理，並與活動規模相符

利益衝突迴避文件

- 切結書；涉及公職人員或關係人者要依法揭露

活動附加文件

- 競賽規程、安全計畫、醫護、雨備等

申請截止日：115 年 9 月 30 日

初審重點

重點在於政策符合、需求回應、可執行性、效益與經費合理性。



政策符合度

是否符合全民 i 運動政策方向

需求及可近性

有沒有回應不運動或不足族群

執行可行性

場地、人力、安全、時程是否具體

效益與延續性

是否能帶動規律運動與後續參與

經費合理性

單價、數量、自籌與其他補助是否清楚

過往行政表現

成果、核銷、資訊正確與訪視紀錄

核定後更重要 | 5 個不能漏的執行紅線

違規可能扣減或註銷補助，並列入次年度審查參考。



保險

每項活動都須依性質投保適當險種與額度



現場識別

入口及周邊要有全民運動署與全民 i 運動識別



平台更新

時間、地點、內容變更要即時更新 i 運動資訊平台



變更程序

重大調整須提早報本局；人次或場次大幅下修會影響補助



成果與核銷

活動結束後要依限完成成果填報及核銷資料

年度 KPI 提醒：經費執行率至少 85% | 註銷比率不逾 5% | 場次與人次達成率至少 95%

重要時程

目前最重要：115 年 9 月 30 日前完成申請。



Q & A

資料整理：依中央116年地方政府申辦作業原則及臺中市草案彙整

臺中市政府運動局 | 116年全民 i 運動計畫申辦說明會