桃園市114年身心障礙嘉年華實施計畫

1. 依據114年4月10日召開桃園市114年身心障礙嘉年華籌備會議紀錄辦理。
2. 目 的：
3. 鼓勵身心障礙國民積極參與全民運動，促進個人身心健康發展。
4. 推動運動平權，落實本市共融人文社會理念，塑造幸福友善的城市。
5. 透過**共融式體適能闖關**活動與趣味競賽，落實運動平權，並帶動民眾參與運動。
6. 指導單位：桃園市政府。
7. 主辦單位：桃園市政府體育局、桃園市三項運動推廣協會。
8. 協辦單位：桃園市政府教育局、桃園市政府社會局、桃園市各級學校、桃園市各身障團體、萬能科技大學、桃園市立內定國民小學、桃園市政府警察局、智能動感有限公司
9. 活動日期：114年5月24日（星期六）。
10. 活動地點：桃園市立綜合體育館（桃園巨蛋）。
11. 活動內容：

(一)巨蛋1樓迴廊：

1. 身心障礙慈善愛心園遊會

2. 身心障礙福利成果及輔具展

(二)巨蛋B1主會場：

1. 音樂饗宴。
2. 各類身障團體才藝表演。
3. 共融式體適能闖關與趣味競賽。
4. 參加對象：
5. 趣味競賽：凡就讀本市轄內各級學校學生、本市各身障團體所屬會員或設籍本市等持有身心障礙證明學生及民眾，暨其教師、家長與親朋們，並以團體報名為主。
6. 闖關活動：闖關活動以團體報名為主，得接受持有身心障礙證明之個人報名；另開放一般民眾體驗(不列入獎勵)。
7. 才藝表演：身心障礙者為主，並以學校、機構、社團為單位組隊報名。
8. 參加者應自覺身體健康良好，自認可參加劇烈運動闖關活動方接受報名。
9. 活動細則：
10. 體適能闖關挑戰：
    1. 結合最新科技與規劃適合身心障礙朋友的電子化體適能闖關活動，根據不同的障別選擇適合自己的關卡來體驗，創造身障者能持續運動維持身體健康。
    2. 闖關挑戰規劃:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次 | 闖關項目 | 建議參與對象 | 效能評估 |
| 1 | 身體質量指數 | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者 | BMI值 |
| 2 | 一步一腳印  (踏步登階) | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者 | 心肺耐力 |
| 3 | 歡樂美人魚  (坐姿體前彎) | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者 | 視障類用聲音提醒、柔軟度 |
| 4 | 金手指  (握力) | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、肢障類、顏面損傷者 | 上肢肌力 |
| 5 | 躍入未來  (立定跳遠) | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者 | 爆發力 |
| 6 | 穩如泰山  (單腳閉眼立地平衡) | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、顏面損傷者 | 平衡力 |
| 7 | 踏板上的勇者  (飛輪單車) | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、肢障類、顏面損傷者 | 下肢肌力 |
| 8 | 準度百分百  (投籃機) | 智障類、聽障類、情障類、學障類、器官障礙類、視障類、肢障類、顏面損傷者 | 協調性 |

1. 共融式趣味競賽：
   1. 把愛傳出去：參賽人數12人（非身心障礙者6人，身心障礙者6人）。
   2. 雙龍捧珠：參賽人數12人（非身心障礙者6人，身心障礙者6人）。
2. 才藝表演（每組表演，含進退場時間共10分鐘）：

1.智障組、2.肢障組、3.視障組、4.聽障組、5.情障組、6.學障組、7.器官障礙組、8.顏面損傷者

1. 獎勵：
2. 體適能闖關挑戰：完成5項運動闖關挑戰，頒發完成證書及精美獎品1份。
3. 共融式趣味競賽：
4. 依各競賽種類（項目）獎勵辦法辦理，並按參賽人數（單位）標準，擇優獎勵。
5. 各組報名3隊錄取1隊，報名4隊錄取2隊，報名5隊錄取3隊，報名6隊錄取4隊，報名7隊錄取5隊，報名8隊(含)以上均錄取6隊，發給精美獎品1份。
6. 參加辦法：
7. 身心障礙慈善愛心園遊會設攤申請表(附件一)
8. 體適能闖關挑戰流程說明(如附件二)
9. 共融式趣味競賽規程(如附件三)
10. 身障團體才藝表演申請：

(1)表演內容不拘，演出人數至少8-10人以上（如附件四）。

(2)報名團體才藝表演者，經審核獲選酌予補助演出費用，每組補助金額15000元整(10組為限)。

(3)請於**114年5月2日前**，上傳至<http://114.34.29.91/> (114身障嘉年華)-(才藝表演上傳)資料夾完成報名手續。

(4)身障團體才藝表演依所送報名表依**演出內容精彩度+參加闖關及趣味賽報名數**，審酌10個單位邀請演出。

(5)有關才藝表演疑問，請洽詢李應欽老師，聯絡電話：0937-173-111

(四)共融式趣味競賽活動報名：

1. 報名日期**自114年4月21日起至114年5月2日下午4時截止**，請自行至**桃園市體育總會競賽資訊網**報名系統完成報名。網址如下：<http://sports.taoyuansport.org.tw/>
2. 報名隊職員職稱如下：領隊1名，指導若干名，承辦人1名。
3. 各單位須填具健康聲明書始完成報名作業（如附件五）。
4. 有關活動內容事項，請洽詢李應欽老師，聯絡電話：03-4524624轉312、0937-173-111，或洽賴助理員03-3194510轉5006。
5. 有關報名資訊之疑問，請洽詢大會資訊組周毅主任(0937-020-582)、

楊國石主任(0933-958-359)，逾期概不受理。

(五)各單位於完成報名身心障礙嘉年華，依報名人數酌予補助交通費，10人以下補助

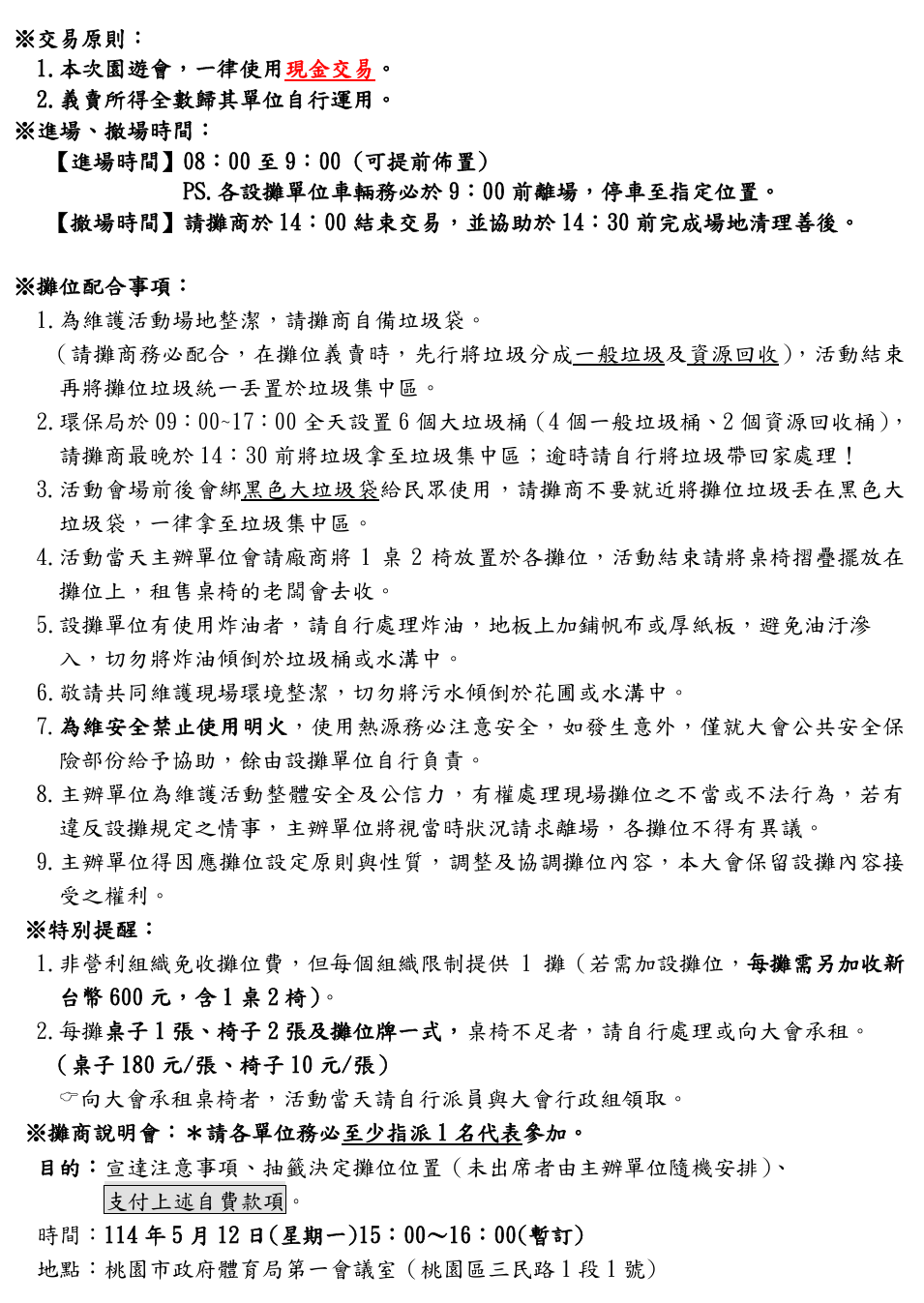
2000元，11人至25人補助6000元，26人至42人補助12000元，43人至70人

以上補助18000元。

(六)本活動免費提供餐盒及礦泉水，請於報到時向服務組領取。

1. 辦理本案相關工作人員屆時專案辦理敘獎事宜，活動期間全體參與人員給予公假登記，並得於事後擇日補休。
2. 本計畫經主辦單位通過後實施，如有修正得另行公告之。

附件一



體適能闖關挑戰流程 附件二

**<活動前檢錄>**

* 請參與人員依照規劃時間至闖關點報到
* 確認身分並完成報到手續。
* 領取體適能挑戰手環與條碼，並完成配戴。
* 進入闖關區域，進行體適能挑戰。
* 當完成各項挑戰的時候，進行現場QR code 掃描，確認是否完成必要挑戰。
* 完成闖關請上網確認結果，並下載檢測結果證書。

1. **身體質量指數BMI**

* 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
* 身高體重量測，計算BMI。
* 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
* 請脫鞋，並站上身高體重測量儀。
* 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

1. **一步一腳印(兩分鐘原地踏步登階)**

* 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
* 記錄兩分鐘原地踏步，配合音頻和視訊，整個過程記錄每1秒的心率值以及兩分鐘後休息兩分鐘的心率值
* 根據上述數據畫出4分鐘的心率曲線並計算出體力指數。
* 心率值與體力指數可上傳並提供預覽。
* 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

1. **歡樂美人魚(坐姿體前彎)**

* 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
* 請脫鞋，兩腳伸直，並就坐於坐姿體前彎測試儀
* 開始測試時，請將雙手往前盡量伸展並推動測試儀上的推桿，測試平台會記錄推動的距離。
* 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

1. **金手指(握力)**

* 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
* 單手握住握力測試儀，進行握力測試。
* 左右手各施測一次，系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。
* 握力紀錄，為左右手握力的總和。

1. **躍入未來(立定跳遠)**

* 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
* 站上起跳線，進行立定跳遠準備。
* 完成立定跳遠，系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

1. **穩如泰山(單腳閉眼立地平衡)**

* 完成手環條碼輸入，並確認闖關者姓名。
* 闖關者請站於指定方格內， 並保持輕鬆站立。
* 開始測試時，需緊閉雙眼， 並單腳站立，此時開始計時。
* 眼睛睜開或雙腳著地則停止測試並記錄結束時間。
* 系統自動蒐集數據，並上傳雲端系統。

1. **踏板上的勇者(飛輪單車)**

* 確認闖關者姓名。
* 闖關者請騎上飛輪單車，將雙腳固定於踏板上。
* 闖關開始依裁判指示計時3分鐘，**速度須達到30KM/小時闖關成功**。

1. **準度百分百(投籃機)**

* 確認闖關者姓名。
* 闖關者在投籃機前準備投籃。
* 每人計時1分鐘，時間結束總分需達15分闖關成功。
* 1分鐘計分方式:前45秒每進1球2分，後15秒每進1球3分。

附件三

共融式趣味競賽規程

壹、競賽組別：國小組。國中組。高中組。社會組。

貳、競賽項目：

一、把愛傳出去：

1. 參賽人數：12人（非身心障礙者6人，身心障礙者6人），男女不拘。
2. 報名類別：肢障類、智障類、聽障類、情障類、學障類、視障類、器官障礙類、顏面損傷者
3. 競賽方式：
4. 參賽隊伍之組成由非身心障礙者與身心障礙者共組，組成條件需包含親子、師生、身障生與一般生為主，為順利完成趣味競賽，競賽隊伍應由非身心障礙者與身心障礙者交錯排列。
5. 全隊12人面向同一側手牽手，第1位選手自起點拿起**紅色**呼拉圈穿過自己身體後依次傳遞至第12位選手完成單程比賽，第12位選手換拿起**綠色**呼拉圈穿過自己身體後依次傳遞回第1位選手抵達終點完成比賽。
6. 採計時決賽，費時少者為勝。

-△--○--△--○--△--○--△--○--△--○--△--○-

二、雙龍捧珠：

1. 參賽人數12人（非身心障礙者6人，身心障礙者6人），男女不拘。
2. 報名類別：智障類(含自閉症)、聽障類、視障類、學障類、情障類、顏面損傷者、器官障礙類
3. 競賽方式：
4. 2人1組，由非身心障礙者與身心障礙者共組，並以學生與學生、社會人士與社會人士之方式組成為主，為增加遊戲趣味及刺激性，學生組競賽中，其中1組可由身心障礙學生與教師、家長或親朋等組成，其競賽順序不拘。
5. 自起點2人一組持棍(上放球)前進至對面交通錐，順時針方向繞行交通錐再原路線回起點，行進中球落地需自落地處重新出發至原競賽路線，依次交棒給下一組直至輪完。
6. 採計時賽，費時少者為勝。

順時針繞行回起點

附件四

桃園市114年身心障礙嘉年華 才藝表演報名表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 參賽者姓名  （代表人或團體） |  | | | 參加組別 | □心智天使組 □肢體天使組  □視覺天使組 □聽覺天使組  □情緒天使組 □學習天使組  □器缺天使組 | |
| 推薦單位 |  | | | 障礙程度 | □重度 □中度 □輕度 | |
| 是否使用  輔具 | □是 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □否 | | | 表演類別 | □樂器類：  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_樂器  □歌唱類：  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_歌曲  □肢體表演類：  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_演出  ※肢體表演者請註明背景曲目 | |
| 使用曲目 |  | | |
| 代表人聯絡訊息 | 電話 |  | | 手機(必填) |  | |
| E-mail |  | | | | |
| 團員姓名 | 1. | | 5. | | | 9. |
| 2. | | 6. | | | 10. |
| 3. | | 7. | | | 11. |
| 4. | | 8. | | | 12. |
| 表演簡介  （以100字內簡述說明） |  | | | | | |
| 參賽者故事簡述  （以300~500字內簡述說明） |  | | | | | |

備註：

1. 請依格式填列本表於114年5月2日前上傳至 <http://114.34.29.91/>

(114身障嘉年華)-(才藝表演上傳夾)-上傳。

1. **上傳後請務必自行再次確認所上傳之檔案可以下載並開啟，才算完成報名手續。**
2. 表演團體最少出場人數10人(含)，時間含進退場共10分鐘，補助演出費用新台幣15000元整。
3. 身障團體才藝表演依所送報名表依**演出內容精彩度**+**參加闖關及趣味賽報名數**，審酌10個單位邀請演出，並安排穿插於趣味競賽及午餐時間表演。(大會保留錄取表演單位權利)

附件五

桃園市114年身心障礙嘉年華 健康聲明書

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **個人**參與活動健康聲明書 (各單位自行留存)  本人保證身體健康，絕對能夠參加114年身心障礙嘉年華活動，活動中若因隱瞞出現身體不適，發生任何意外，本人願負全責，一切責任與主、承辦單位無關。  此致  桃園市三項運動推廣協會 | | | |
| 簽名處 |  | 簽名日期 |  |
| 緊急聯絡人 |  | 電話 |  |
| **未滿18歲者必須由家長或監護人同意簽名**  家長或監護人簽名處：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |

…………………………………裁…………………………剪………………………………………….

**(本聯請填寫單位用印掃描後上傳)**

|  |
| --- |
| **團體**參與活動健康聲明書  本單位 共 人報名參加114年身心障礙嘉年華活動，保證每位參與者身心健康足堪參加，倘活動中因身體不適發生任何意外，由單位自行負責，與大會無關，並同意放棄先訴抗辯權；並願與承辦單位合作參加活動。  單位簽章：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  中 華 民 國 114 年 4 月 日 |

備註：

1.報名時，請將本**團體健康聲明書簽章用印後掃描並**上傳至<http://114.34.29.91/>

(114身障嘉年華)-(健康聲明上傳夾)-上傳即可，完成報名手續。(個人健康聲明書自留單位)

2.有相關疑問請洽內定國小李應欽老師4524624-312，0937-173111。