

# 南投縣「114 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-國民體育日多元體育系列活動暨體育有功人員表揚」計畫書

- 一、 目的：為提倡國民動態休閒活動培養國民終身運動習慣，以提昇國民生活品質規劃趣味性且涵蓋各年齡層，並以樂趣化、創意活動內容為號召，結合地方特色、觀光產業、地方企業等，以鼓勵民眾參與達到「樂在運動 活得健康」。
- 二、 指導單位：教育部體育署
- 三、 主辦單位：南投縣政府
- 四、 協辦單位：國立水里商工、國立南投高中、南投縣體育會、營北國中、新興國小、嘉和國小、跆拳道委員會、網球委員會、桌球委員會、划船委員會、拳擊委員會、足球委員會、南投天籟鼓韻太鼓團、南投縣愛立體育運動志工團、南投縣中山太極拳武術文化協會、南投縣中華生物能醫學氣功協會、埔里薪傳舞蹈團、南投市體育會
- 五、 活動地點：南投縣立體育場
- 六、 活動時間：114 年 9 月 6 日(星期六)，上午 8：00-12：30
- 七、 辦理方式：

## (一) 社區體育藝文展演活動：

1. 太鼓啟鼓(南投天籟鼓韻太鼓團)。
2. 扯鈴表演(嘉和國小)。
3. 排舞表演(南投市體育會)
4. 舞獅表演(新興國小)。
5. 團康律動(南投縣愛立體育運動志工團)。
6. 氣功表演(南投縣中華生物能醫學氣功協會)。
7. 太極拳表演(南投縣中山太極拳武術文化協會)。
8. 跆拳道表演(跆拳道委員會)。
9. 舞龍表演(營北國中)。
10. 運動舞蹈現場教學(薪傳舞蹈團)

## (二) 有功人員頒獎活動：表揚推展體育有功人員、贊助單位及人員、協辦及表演單位…等。

## (三) 運動體驗過關活動：

- 第 1 關：木球運動體驗闖關(南投高中)：每人擊球數有 5 球，成功命中目標 3 球以上，過關。
- 第 2 關：挑戰類型體驗闖關(愛立志工內新隊)：每人每項各有 4 次挑戰機會，合計挑戰成功 5 次以上者，過關。
- 第 3 關：跆拳道體驗闖關(跆拳道委員會)：每人依跆拳道教學動作演練，經關主驗收成功者，過關。
- 第 4 關：網球體驗闖關(網球委員會、南投高中)：每人回擊球數有 10 球，回擊成功 5 球以上，過關。
- 第 5 關：足球體驗闖關(營北國中、足球委員會)：每人有 5 次 10 公尺射門機會，2 次以上射門成功，過關。
- 第 6 關：划船體驗闖關(水里商工、划船委員會)：每人以測功儀進行划船動作 1 分鐘內達 100 次/分鐘，過關。
- 第 7 關：拳擊體驗闖關(拳擊委員會)：每人有 10 次出拳機會，5 次命中拳靶經關主驗收成功者，過關。
- 第 8 關：籃球體驗闖關(愛立志工、新興國小)：每人在 30 秒內，投籃得分滿 30 分以上，過關。
- 第 9 關：桌球體驗闖關(桌球委員會)：每人回擊發球機來球至有效區域 10 球以上，過關。
- 第 10 關：體適能體驗闖關(愛立志工、新興國小)：每人有 3 次進行燈滅運動，1 次以上完

成秒數低於 10 秒者，過關。

(四)注意事項：

1. 請至服務台領取闖關卡進行闖關活動。
2. 完成體驗活動即可至服務台領取紀念獎品乙份及參加摸彩，獎品有限，兌完為止。

活動流程：

| 程序 | 時間          | 內容                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 08：00—09：00 | 114 年體育有功領獎單位及人員簽到、服務台、參加單位及工作人員報到、受理現場報名                                                                                                                                                                                         |
| 2  | 09：00—09：30 | 1. 運動 99 健康久久(南投天籟鼓韻太鼓團表演)<br>2. 介紹長官貴賓、主席致詞、長官及貴賓致詞<br>3. 頒獎:114 年表揚推行體育有功單位及人員:<br>(1)特殊貢獻人員<br>(2)優良贊助人員<br>(3)傑出運動員<br>(4)傑出教練<br>(5)推展體育有功人員<br>(6)推展體育績優學校<br>4. 恭請主席開鑼:<br>第一響:觀光首都 宜居城市<br>第二響:健康活力 幸福南投<br>第三響:運動久久 健康久久 |
| 3  | 09：30—11：40 | 運動展演及運動體驗闖關                                                                                                                                                                                                                       |
| 4  | 11：40—12：30 | 閉幕<br>1. 頒獎：114 年運動 i 臺灣 2.0 協辦有功單位/人員<br>2. 摸彩                                                                                                                                                                                   |