

105 年運動活力站專案計畫

壹、計畫緣起：

研究指出適當的身體活動不但可以提升體適能，也減少罹患疾病的機會，同時對促進心理健康亦有正向力量。在此從高齡化社會即將邁向超高齡化社會之際，藉助運動提升國民健康、降低醫療支出將成為因應未來變化的重要政策。在身心障礙弱勢族群方面，亦可藉由運動強化體質，以提升其生活品質及延續生命活力。

有關銀髮族、身心障礙者運動健身輔導措施，99 年起由前行政院體育委員會輔導辦理身心障礙（含銀髮族）運動休閒會館，協同各縣市政府運用所轄公用閒置空間，搭配適合銀髮族、身心障礙者的運動課程，達到運動健身的效益。然上開方案將隨「打造運動島計畫」的執行完畢而告終。

為使政策銜接，並配合社會變化，藉由大專校院既有優秀人才的協助推動，在原先的政策基礎上加入創新思惟及做法，以與時俱進，確實保障銀髮族及身心障礙者運動權益、落實以運動促進目標族群的身心健康之政策目標。

貳、計畫目標

- 一、打造專屬銀髮族、身心障礙者運動休閒空間。
- 二、打造專屬銀髮族、身心障礙者運動知能中心。
- 三、強化銀髮族、身心障礙者體適能、運動相關知能。
- 四、養成銀髮族、身心障礙者規律運動的習慣。

參、執行事項

- 一、各申請單位成立「運動活力站」，除將訊息放置於各縣市運動地圖外，並正式掛牌宣告。
- 二、運動活力站為銀髮族、身心障礙者之運動休閒空間，以開設課程為主要內容，結合現行國民體適能檢測及國民體適能指導員方案，除讓目標對象藉由檢測了解自己的身體、強化其體適能、運動健康相關知能外，並開設運動處方。

肆、申辦規範

- 一、申請對象：大專校院中設有運動休閒、健康管理、銀髮、身心障礙等相關科系者。

二、設置地點：

(一) 規劃地點以設置於人口集中、交通便利地區(以原本署補助各縣市政府身心障礙休閒會館為優先)。

(二) 全國公(私)立大專校院須附設醫學院或申請單位與醫療衛生院所共同合作辦理，並應出具合作意願書。

三、空間量體：以室內空間為主，室外為輔，具無障礙設施。

四、補助項目：開設運動課程及課程所需簡易運動健身器材 2 大類。

五、受補助單位應將各該場所訊息納入各縣市政府網站之運動地圖，並於明顯處掛牌。

伍、期程規劃

一、自 105 年 3 月 1 日至 105 年 11 月 30 日

二、計畫正式啟動：104 年 12 月公告(105 年 1 月 26 日截止收件)，105 年 2 月受理申請並審查，預計於 105 年 3 月正式啟動。

陸、績效與目標：辦理期程期間活動課程至少 30 場次，每場次至少 30 人(若實施對象為身心障礙者得與酌減)。

陸、辦理方式：公告周知各大專校院，並提出計畫申請補助，本署將視所計畫內容及經費預算補助辦理。