**第二屆「有愛無礙 運動最high」**

**內湖運動中心七週年慶暨適應體育運動趣實施計畫**

**一、宗　　旨：**

**(一)**發展全民體育運動，增進身心障礙親師生培養運動習慣並提升身心障礙者休閒運

動風氣。

(二)鼓勵身心障礙者家庭走入運動中心，善用運動設施以強化身心健康。

(三)慶祝內湖運動中心成立七週年，回饋社會照顧弱勢響應公益活動。

**二、指導單位：**臺北市政府體育局、臺北市政府教育局

**三、主辦單位：**臺北市內湖運動中心、臺北市高職學生家長會聯合會

**四、承辦單位**：臺北市立啟智學校

**五、協辦單位**：內湖科技園區產業發展局、臺北市立啟智學校學生家長會、

東森房屋天母SOGO店

**五、活動日期：**104年10月3日 (星期六)上午8時30分至下午17時。

**六、活動地點：**臺北市內湖運動中心。

地址：臺北市114內湖區洲子街12號

電話：02-26277776

**七、參加對象：**就讀臺北市公私立高職綜合職能班及特殊教育學校學生、家長及教職同

仁。

**八、組隊方式：**一隊10人(學生5名加上家長或教職同仁5名)，預計報名人數約250名。

**九、活動內容：**大會暖身操、投籃競速賽、分組趣味競賽、攀岩體驗、射箭體驗及義賣

攤位、內湖運動中心慶生及摸彩。

**十、投籃競速賽：**分成輪椅組、視障組及一般組，籃下一分鐘投籃球進最多者獲勝。

**十一、趣味競賽項目：**

（一）舞動聲命

器材：毛巾、鈴鐺球、水桶

玩法：將鈴鐺球放於毛巾上，兩人一組將球拋入水桶中，進球數高者獲勝。

（二）步步驚心

器材：低籃架、鈴鐺球、水桶

玩法：跨越地上擺放之籃架後於終點處將鈴鐺球投入水桶，速度越快完成秒數

越少者獲勝。

（三）命中紅心

器材：九宮格、球

玩法：每人一顆球投擲九宮格，補滿1-9數字最多者優勝。

**十二、實施方式：**

(一)依報名隊伍多寡分組進行投籃競速賽、趣味競賽、攀岩體驗及射箭體驗。

(二) 投籃競速賽先進行，之後趣味競賽、攀岩體驗及射箭體驗活動同時進行，每組活動時間暫定為40-50分鐘，再視當天進行流暢度增減時間。

(三)趣味競賽項目所需器材由大會準備；選手參賽所需服裝統一穿著大會所提供衣服。

**十三、參賽辦法：**

(一)活動規範：

1.學生需全程參與所有趣味競賽項目，投籃競速賽則依自身情形選擇報名參賽。

2.報名參賽學生應考量自身適合參加之趣味競賽項目，以確保活動過程中的安全性。

3.選手報名趣味競賽項目，如選手檢錄不及，遭以棄權論處理時，不得要求大會等待或更改賽程時間。

(二)報名方式：

1. 填寫報名表傳真至02-28766498或E-mail至承辦人林祝如小姐

[信箱chuju1217@hotmail.com](mailto:信箱chuju1217@hotmail.com)。

連絡電話：02-28749117轉1302，02-28732563

2.報名時間即日起至104年9月18日（星期五）止，請務必於上述時間以前完成報名程序。

**十四、參賽規範：**

(一)以裁判之判決為終決。

(二)比賽進行中，各參賽單位不得當場直接質詢裁判員。

**十五、獎勵：**

（一）投籃競速賽：取前三名頒發獎狀及獎品。

（二）趣味競賽項目：依各隊表現分別頒發獎狀及獎品以資鼓勵。

（三）每組參賽人員贈送運動毛巾、保溫壺及T恤做為紀念。

**十六、經費來源：**由臺北市內湖運動中心相關經費項下支應。

**十七、附則：**

(一)各參賽運動員應穿著大會所發之T恤參賽。

(二)各競賽項目得由大會競賽裁判組，視報名隊伍(人)數，併組比賽，倘無法比賽時得取消該項比賽。

(三)競賽結束後由大會提供餐盒以慰勞全體人員之辛勞。

(四)比賽時間及分組安排視報名隊數多寡而定；賽前**1**週公告於

臺北市立啟智學校網([http://www.tpmr.tp.edu.tw/)，請參賽單](http://www.tassp.org.tw/modules/news/)，請參賽單)位自行下載。

**十八、附則：**本活動若有未盡事宜，得於修訂後公布之。

**有愛無礙 運動最high**

**內湖運動中心七週年慶暨適應體育運動趣活動報名表(趣味競賽)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **參賽單位(校名)** |  | **隊名** | |  |
| **領隊姓名** |  | **領隊T恤尺寸** | | □S□M□L□XL□2XL |
| **管理姓名** |  | **管理T恤尺寸** | | □S□M□L□XL□2XL |
| **手機** |  | **傳真** | |  |
| **市內電話** |  | **E-MAIL** | |  |
| **選手編號** | **選手姓名** | **T恤尺寸** | **家長或教職同仁姓名** | **T恤尺寸** |
| 1 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 2 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 3 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 4 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 5 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 備註1 | 1. 報名手續：填寫報名表傳真至02-28766498或E-mail至承辦人林祝如小姐[信箱chuju1217@hotmail.com](mailto:信箱chuju1217@hotmail.com)。連絡電話：02-28749117轉1302，02-28732563   2.報名日期：即日起至104年9月18日（星期五）止。  3.本活動聯絡人：臺北市立啟智學校張惠萍秘書  連絡電話：02-28749117轉1001 | | | |
| 備註2 | 參賽單位如有相關需大會注意事宜，可填於表內 | | | |

**承辦人員 單位主管 校長**

**連絡電話**

**有愛無礙 運動最high**

**內湖運動中心七週年慶暨適應體育運動趣活動報名表(投籃競速賽)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **參賽單位(校名)** |  | **隊名** | |  |
| **領隊姓名** |  | **領隊T恤尺寸** | | □S□M□L□XL□2XL |
| **管理姓名** |  | **管理T恤尺寸** | | □S□M□L□XL□2XL |
| **手機** |  | **傳真** | |  |
| **市內電話** |  | **E-MAIL** | |  |
| **選手編號** | **選手姓名** | **T恤尺寸** | **家長或教職同仁姓名** | **T恤尺寸** |
| 1 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 2 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 3 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 4 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 5 |  | □S□M□L□XL□2XL |  | □S□M□L□XL□2XL |
| 備註1 | 1. 報名手續：填寫報名表傳真至02-28766498或E-mail至承辦人林祝如小姐[信箱chuju1217@hotmail.com](mailto:信箱chuju1217@hotmail.com)。連絡電話：02-28749117轉1302，02-28732563   2.報名日期：即日起至104年9月18日（星期五）止。  3.本活動聯絡人：臺北市立啟智學校張惠萍秘書  連絡電話：02-28749117轉1001 | | | |
| 備註2 | 參賽單位如有相關需大會注意事宜，可填於表內 | | | |

**承辦人員 單位主管 校長**

**連絡電話**

**有愛無礙 運動最high**

**內湖運動中心七週年慶暨適應體育運動趣**

**活動流程表**

1. **活動日期：104年10月3日（星期六）上午8：30-下午17：00**
2. **活動地點：**臺北市內湖運動中心

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時程 | 項目 | 負責組別 | 備註 |
| 08：30-09：00 | 各單位及貴賓報到 | 接待組 | 統一於臺北市內湖運動中心8樓多功能綜合球場報到 |
| 09：00-09：10 | 開幕儀式  內運表演活動 | 典禮組 | 公益彩帶舞  兒童芭蕾 |
| 09：10-09：30 | 主席致詞  介紹貴賓  貴賓致詞 | 典禮組 |  |
| 09：30-09：40 | 邀請貴賓  週年慶典禮慶生切蛋糕儀式 | 典禮組 |  |
| 09：40-10：00 | 貴賓代表贈送禮品 | 獎品組 | 恭請貴賓長官與身心障礙學童一同慶祝 |
| 10：00-10：15 | 表演團體帶動跳熱操 | 典禮組 | 臺北市立啟智學校教師帶動跳 |
| 10：15-12：45 | 適應體育運動趣  一、投籃競速賽  二、趣味競賽暨體驗活動  1. 長官開場同樂  2. 分組趣味競賽  (8樓)  3. 攀岩體驗(1樓)  4. 射箭體驗(頂樓) | 競賽組 | 投籃競速賽約莫進行10分鐘  趣味競賽每40-50分鐘換場(預估)  09：30-10：10  10：10-10：50  10：50-11：30 |
| 12：45-13：30 | 競賽頒獎 | 獎品組 | 恭請貴賓長官頒獎 |
| 13：30開始 | 週年慶摸彩活動 | 獎品組 |  |
| 13：00-17：00 | 內湖運動中心  各樓層設施體驗 | 內湖運動中心工作人員 |  |

**歡慶內湖運動中心七週年慶暨適應體育運動趣摸彩獎項**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 獎項 | 獎品 | 數量 |
| 特獎 | 50吋電視機 | 1 |
| 頭獎 | 運動心跳錶(無心跳帶) | 5 |
| 貳獎 | IPOD NANO 16G | 5 |
| 叁獎 | 腳踏車 | 5 |
| 肆獎 | 電子烤箱20ML | 5 |
| 伍獎 | 觸控式微晶 電陶爐 | 5 |
| 陸獎 | 義式濃縮咖啡機 | 5 |
| 柒獎 | 手持直立式  旋風吸塵器 | 5 |
| 捌獎 | 二合一季卡乙張 | 5 |
| 玖獎 | 二合一月卡乙張 | 10 |
| 拾獎 | 肩背束口袋 | 20 |
| 拾壹獎 | 防水運動休閒桶包 | 20 |
| 拾貳獎 | 百變隨行背包 | 20 |
| 拾参獎 | 隨身硬碟750GB | 20 |
| 拾肆獎 | 隨身硬碟1TB | 20 |
| 拾伍獎 | 電子體重秤 | 5 |
| 拾陸獎 | 9吋超靜音循環扇 | 5 |
| 拾柒獎 | 運動護膝 | 10 |
| 拾捌獎 | 斯伯丁籃球 | 15 |
| 拾玖獎 | 保溫瓶 | 25 |
| 貳拾獎 | 運動毛巾 | 30 |
| 貳拾壹獎 | 運動襪 | 60 |
|  | 小計 | 301 |

**歡慶內湖運動中心七週年慶活動**

**1.促銷活動：**

主要活動時間於9/24~10/3各館促銷方案如下：

1.1 球館部:9/24(四)~10/3(六)

(1)報名羽球、籃球、壁球常態課程，舊生85折優惠、新生95折優惠！每人限報二期。

(2)報名桌球、撞球、高爾夫常態課程，舊生8折優惠、新生9折優惠！每人限報二期。

1.2 體適能部：

(1)9/24(四)~10/3(六)

申辦無敵卡9折，原價1500元、折扣價1350元。

(2)9/24(四)~10/3(六) 購買體適能私人教練課程（每人限購二期）。

a.10堂 原價12000元 折扣價9600元(8.5折)。

b.25堂 原價27000元 折扣價20250元(8折) 。

1.3 游泳池部:

(1)9/24(四)~10/3(六) 水鯨月卡、水鯨季卡9折優惠。每人限購一期。

(2)9/24(四)~10/3(六) 報名泳池課程8.5折優惠。(個別班、自組班)。

1.4 課務部：

10/8(四)~10/15(日) 報名星期六或日課程85折優惠。

1.5 二合一月/季票卡:

9/24(四)~10/3(六) **新會員**申辦二合一月卡或是季卡加送5天會籍。每人限購一期。

1.6 媽媽城堡：

9/24(四)-10/3(六)點主餐送飲料(紅/綠茶)。

1.7 射箭場：

9/24(四)-10/3(六)

1.7.1活動期間購買課程，全系列課程9折，每人限報兩期。

1.7.2活動期間3人同行，1人免費。

(自備弓射手恕不享有此優惠，人數以3人為基數單位計算)

1.7.3活動期間，初學射手購買初學箭材，9折優惠。

1.7.4 10/3當日自備弓射手到場練習，贈送冰涼飲料1罐。