



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府教育局

— 校園減重專案

校園健康超時空

- 一、活動辦法：由本局結合國立臺中教育大學專業師資團隊，設計充滿活力「動感操」，到各校帶領全校師生一起動起來，同時為延續推廣辦理種子教師研習，加強師生參與意願與知能。此外，結合校園營養師、護理師及康善基金會等相關資源，辦理營養教育健康行動劇及健康講座，建立學童正確飲食觀念。
- 二、計畫期程：106 年 9 月 1 日起至 107 年 5 月 31 日止。
- 三、活動對象：本市公私立高級中等以下學校，約 347 校。
- 四、活動獎勵：本府教育局結合本市各級學校，依據學校特色，創意規劃「健康飲食」及「規律運動」健康體位推動模式，並由本局聘請專家學者評選優秀學校，作為本市學校照護學生健康體位之楷模。
- 五、活動洽詢：相關運動資訊可逕洽臺中市政府教育局網站查詢。



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府教育局

— 校園減重專案

動感超人發光波

- 一、活動辦法：由本府教育局結合國立臺中教育大學專業師資團隊，設計充滿活力「動感操」，到各校帶領全校師生一起動起來，同時為延續推廣辦理種子教師研習，加強師生參與意願與知能。此外，結合校園營養師、護理師及康善基金會等相關資源，辦理營養教育健康行動劇及健康講座，建立學童正確飲食觀念。
- 二、計畫期程：106 年 9 月 1 日起至 107 年 5 月 31 日止。
- 三、活動對象：本市公私立國小，約 240 校。
- 四、活動獎勵：結合本市各級學校，依據學校特色，創意規劃「健康飲食」及「規律運動」健康體位推動模式，並由本局聘請專家學者評選優秀學校，作為本市學校照護學生健康體位之楷模。
- 五、活動洽詢：相關運動資訊可逕洽臺中市政府教育局網站查詢。



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府運動局

— 運動減重專案

追馬跑路要幸福

一、實施辦法：

- (一) 提供 106 年 11 月 -107 年 4 月舉辦之路跑活動，參賽公里數有為 3K-5K 之路跑組別場次。
- (二) 參與者於 10 月 15 日前至各區衛生所就近測量 BMI 值並填寫報名資料，每人限報名 1 場次。
- (三) 由運動局協調路跑團體並提供報名表格予衛生局送各區衛生所協助辦理。
- (四) 運動局協調路跑團體免費提供報名名額、號碼布及完賽證明（不提供衣服、物資及贈品等，各項物資視路跑主辦單位之意願提供）

二、活動對象：BMI 超過 27、男性腰圍超過 90 公分、女性腰圍超過 80 公分之設籍於臺中市的市民為活動對象。預計免費提供參與人數 450 人次。

三、活動期程：106 年 11 月 -107 年 4 月之路跑活動

- (一) 9 月 9 日至 10 月 15 日各衛生所協助報名表填寫並每星期一紙本傳遞回本局彙總。
- (二) 本局 10 月 20 日於運動局官方網站 - 路跑專區公佈報名錄取名單供民眾查詢。

四、活動洽詢：可逕洽臺中市運動局官方網站 - 路跑專區查詢。



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府運動局 — 運動減重專案 放閃闖關無障礙

一、活動辦法：

希望透過運動 9 宮格的參與，佐以飲食控制教學調整等，透過運動、飲食來達到減重目的，更能提升本市身心障礙者運動參與各項目體驗。

二、活動對象：

- (一) BMI 超過 25、男性腰圍超過 90 公分、女性腰圍超過 80 公分之身障者為活動對象。
- (二) 需設籍於臺中市並持有身心障礙手冊 / 證明者，不限障礙類別，須同意完成前、後測，並於過程中達成 9 宮格三格一線連線集點活動參與。
- (三) 參與活動之身障者可由 1 名陪同者共同參與各式運動體驗，惟以不領取活動完成獎品為原則。
- (四) 預估參與人數 100 人，另預估達成目標值之之身心障礙人數 70 人。

三、實施期程：第 1 期試辦期 106 年 9 月 10 日 -106 年 12 月 20 日

四、活動辦法：

- (一) 參與者可於 9/9-10/29 至本市身心障礙者體育會辦公室進行檢測並領取活動享瘦 9 宮格護照。
- (二) 或於 10 月 27、28 日於豐原體育場，統一進行前測（測量身高、體重、腰圍、臀圍）。測量完畢後領取活動享瘦 9 宮格護照。
- (三) 於 11 月 4 日至 12 月 17 日之周六、日以及周間特別活動，共計 7 周，完成 9 宮格集點。
- (四) 於 12 月 16、17 日二天（擇日）前往豐原體育場或於 106 年 12 月 15 日前至本市身心障礙者體育會辦公室，繳交個人集點卡，並進行後測。
- (五) 九宮格成功連一線之身心障礙者可獲得保冰袋乙只（一人限領一份）；且達成減重目標（降下原體重的 3%，原 50 公斤體重者須下降 1.5 公斤）則加送全聯禮券 200 元。

五、集點活動內容介紹：（可重複參加）

（一）保齡球體驗活動：

- 1. 地點：雙木保齡球館
- 2. 時間：共辦理 4 場次，時間另定。預計上午 9 時至下午 2 時 共 5 小時。
- 3. 活動內容：每人完成 1 局，每局須達 60 分，若分數無達標者，須依教練指示完成 3 組訓練活動。

（二）臺中高工體適能課程體驗班：

- 1. 地點：臺中高工
- 2. 時間：晚上 6 時 30 分至 8 時 30 分
臺中高工：周一（體適能班）
●搭配運動局原補助活動及運動 i 臺灣活動辦理。
- 3. 活動內容：須提前向身障體育會報名，參與一堂訓練課程，可集 1 點。

（三）四張犁國中身心障礙瑜珈課程體驗班

- 1. 地點：四張犁國中
- 2. 時間：晚上 6 時 30 分至 8 時 30 分
四張犁國中：周五（瑜珈班）
- 3. 活動內容：須提前向身障體育會報名，參與一堂訓練課程，可集 1 點。
●搭配運動局原補助活動及運動 i 臺灣活動辦理。

（四）參與舒跑杯路跑競賽 3 公里組

- 1. 地點：臺中市政府 - 新市政大樓起跑
- 2. 時間：2017 年 11 月 12 日（日）
- 3. 活動內容：持護照者可於 10 月 10 日前向臺中市身心障礙者體育會報名，可享 3 公里組免報名費優惠。成功完賽者，可集 1 點。

（五）參與輪椅舞發表會

- 1. 地點：永隆國小
- 2. 時間：2017 年 11 月 11 日（六）13:30-16:00
- 3. 活動內容：觀賞輪椅舞蹈發表會並於現場體驗輪椅舞蹈操作參加完畢者可獲一點。



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府運動局

— 運動減重專案

動手動腳有優惠

- 一、活動對象：凡持有臺中市政府衛生局減重專案手冊之 18 歲以上，身體質量指數符合 $BMI \geq 24$ 、男性腰圍超過 90 公分 (35 吋)、女性腰圍超過 80 公分 (31 吋) 者。
- 二、活動地點：朝馬國民運動中心
- 三、活動期程：配合本中心運動研習課程 106-5 期 (106 年 9 月 1 日 -10 月 31 日) 及 106-6 期 (106 年 11 月 01 日 -12 月 31 日)。
- 三、活動辦法：按本中心第 106-1 至 106-4 期實際開課狀況為基礎，預估 106-5 期至 106-6 期可配合衛生局招生人數。(專案加開減重泳訓、飛輪課程針對減重專案對象不同需求加開泳訓及飛輪課程。每期泳訓預計開 5 班，每班招生人數 15 人；飛輪預計開 5 班，每班招生人數 20 人)。
- 四、活動洽詢：臺中市運動地圖資訊網 (「i 運動資訊平臺 - 活動專區」(http://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS02/TIS0201M_01v1.aspx?MENU_PRG_CD=8&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=7) 查詢。



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府衛生局 — 減重專案

舞 健康就是腰瘦

活動內容：

【活動一】舞健康

對象：本市居民

內容：邀請健康大使與市民一起有氧舞動，並教導正確運動觀念。

日期：106 年 9 月 5 日（星期二）10 時

地點：臺中市政府文心樓 1 樓（臺灣大道 3 段 99 號）

【活動二】就是腰瘦

對象：本市 18 歲以上居民，符合下列條件之一者：1. BMI ≥ 24 。2. 男性腰圍超過 90 公分（35 吋）、女性腰圍超過 80 公分（31 吋）者。

內容：參加體重自我管理及減重競賽活動。

實施期程：106 年 9 月 6 日 - 106 年 11 月 6 日

獎勵方式：選取本次活動之市民「減重比率下降最多」及「腰圍減少公分最多」各前三名，致贈 5000 元等值獎品（獲獎者需提供減重前後照片，無償授權衛生局運用）。

活動查詢：

1. 請至臺中市政府衛生局「健康減重資訊網」（<https://obesity.health.taichung.gov.tw/>）下載並填寫「活動表」，並進行飲食控制、多運動，達到減重效果（需自備減重前後照片佐證）。
2. 請於 106 年 11 月 15 日前郵寄「活動表」至衛生局（或指定地點）。



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府衛生局

— 減重專案

九九健康 雙人擺客

一、對象：

本市 18 歲以上居民，依下列條件組隊（二人一組）參加：

1. 共同生活或共事的二人，如夫妻、情侶、兄弟姊妹、親子、朋友。
2. 二人體重至少相差 10 公斤以上。

二、活動內容：

【活動一】雙人擺客

比賽時間：106 年 9 月下旬

地點：另行公布

獎勵方式：1、參加者每人致贈一份精美禮物。2、本次活動「雙人騎腳踏車公里數最多」之前三組，致贈 5000 元等值獎品。

【活動二】雙人減重比賽

實施期程：106 年 9 月 10 日 - 106 年 11 月 10 日

實施流程：請至臺中市政府衛生局「健康減重資訊 (<https://obesity.health.taichung.gov.tw/>) 下載並填寫「活動表」，並進行飲食控制、多運動，達到減重效果（需自備減重前後照片佐證）。

獎勵方式：本次活動「雙人減重比率下降最多」及「雙人腰圍減少公分數最多」之前三組，致贈 5000 元等值獎品（獲獎者需提供減重前後照片，無償授權衛生局運用）。

三、活動洽詢：

本活動詳情及報名資訊，請至衛生局網站公告查詢】



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府勞工局 － 職場減重專案

< 動動 APP PK 賽 >

下載任一手機運動紀錄 app 程式，統計每人每日運動量之消耗卡路里數，自 106 年 9 月 9 日至 106 年 11 月 30 日止，以截圖或輸出方式為依據，填報 PK 記錄表參賽。

計畫期程：106 年 9 月 9 日起至 106 年 11 月 30 日止。

活動對象：歡迎本市事業單位之職場勞工組隊報名參加。

計畫內容：參加公司以 5 人為一隊，於計劃期間統計每日運動消耗之卡路里數，以截圖或輸出為依據，填報 PK 記錄表參賽，前五名優勝隊伍頒發獎狀及宣導品，以資獎勵。

活動諮詢：請上網搜尋「大臺中人力資源網」，點選運動地圖專區報名。



運動 i 臺灣

自發 • 樂活 • 愛運動

臺中市政府勞工局 — 職場減重專案

<FUN 鬆運動

一起來健走 MAP 任你遊 >

為舒緩勞工朋友於忙碌的職場環境中之工作壓力，並透過專屬的運動地圖進行健走及散步等緩和運動，促進身體脂肪之消耗，並養成有效且規律之運動習慣，以輕鬆享瘦。

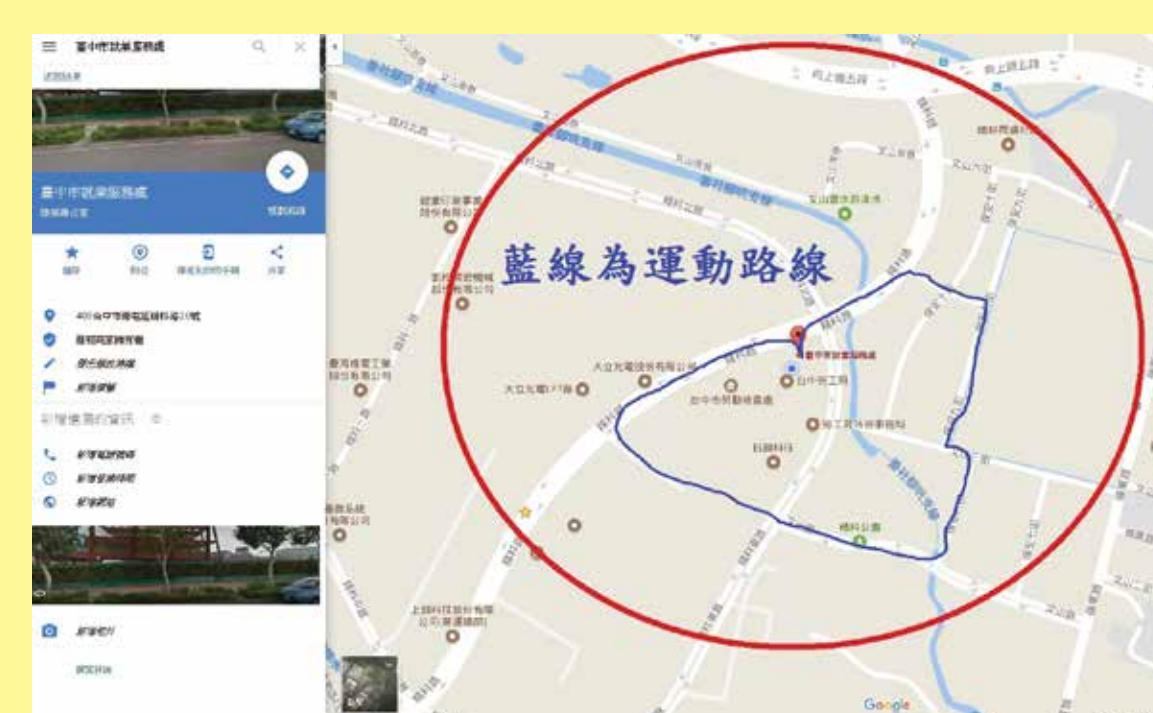
一、活動對象：於臺中市各事業單位工作之勞工

二、推廣通路：透過本府各就業服務據點、促進就業活動及市府相關網站上宣傳，並結合各民間團體推廣其所屬會員參與。

三、實施期程：規劃 106 年 9 月下旬 - 106 年 12 月 31 日

四、活動辦法：

(一) 製作「運動地圖」網頁（桌機版及行動版）：運用 Google 地圖模組，並建立可供事業單位輸入「事業單位名稱」、「聯絡電話」、「聯絡人」及「地址」之欄位，點選「繪製地圖」後，畫面即產生該地址所在地之半圓路線及運動路線（如下圖），並提供該事業單位所屬員工依運動路線進行運動



(二) 製作線上填報運動成果網頁：設計包含「公司名稱」、「公司地址」、「姓名」、「運動公里數」、「活動成果照片」、「連結臉書」等（暫訂）資料之網頁，以利將運動成果資料進行線上填報後，再由事業單位列印出填報資料表單，於 106 年 12 月 31 日前（以郵戳為憑）寄送本處申請，俟本處審核過後再發給宣導品，以資將獎勵。

五、活動諮詢：

請上網搜尋「大臺中人力資源網」，點選運動地圖專區報名。