

臺北市 115 年身心障礙市民休閒運動會

實施計畫

一、宗旨：發展全民體育活動，增進身心障礙市民身心健康，鼓勵親子共同參與運動。

二、主辦單位：臺北市政府體育局

三、活動日期：115 年 9 月 19 日（星期六），上午 8：00～12：30

四、活動地點：臺北體育館（臺北市南京東路 4 段 10 號 1 樓）

五、組隊方式：

（一）設籍臺北市或工作地點於臺北市。

（二）不分障別自由組隊。

（三）每隊 8 人，下場比賽 6 人（至少 4 位身心障礙者，其餘由親友共同參與）。

六、趣味競賽項目：

（一）命中注定一

1. 玩法：依照順序由起點出發，到距離九宮格 2 公尺處開始投擲。每人有 2 球的機會，投完兩球換下一位隊友，投中並黏在靶面上的分數加起來超過 30 分就過關。

2. 規則：每個人依序輪流。總分累計超過 30 分過關。

（二）一擊即中一

1. 玩法：依照順序由起點出發到長桌。桌上擺放 10 個杯子，每人投擲 2 球，投完換一位隊友，投中杯子即將該杯拿開，直到桌上杯子全部清空，即過關。

2. 規則：每個人依序輪流。桌上杯子清空即過關。

（三）妙筆生花—

1. 玩法：隊伍所有人一起出發到遊戲區。每個人握好操控

繩，一同控制繩子寫出抽到的文字，寫完即過關。

2. 規則：全隊一起。寫完抽到的文字即過關。

（四）層層疊疊—

1. 玩法：全隊移動到遊戲區，每人手握兩根棍子(3-4 組棍子

上下交錯)，站定後不能移動，須將網球在不落地的

情況下傳下一組，由最後一組投入終點桶中，隊伍

投入 2 球即過關。

2. 規則：全隊一起。站定後不能移動，須將網球在不落地的

情況下傳下一組，由最後一組投入終點桶中，若中

途掉落從頭開始，隊伍投入 2 球即過關。

（五）超級快遞—

1. 玩法：全隊從移動到遊戲區，站成一直線，每人拿一個板

子，將桌球從第一塊板子不落地的移動到最後一塊

板子並投入桶中，隊伍投入 2 顆即過關。

2. 規則：全隊一起。從第一塊板子不落地的移動到最後一塊

板子並投入桶中，若中途掉落重頭來，隊伍投入 2

顆即過關。

七、報名方式：

(一) 8 月 10 日(一)起至 8 月 21 日(五)止

報名表填妥後傳至各區公所，各區公所請彙整後
email:tpedisablegames@gmail.com。完成 email 後請來電
0972-463-095 確認。

(二) 每人只限報名 1 隊，凡報名者大會提供紀念品每人 1 份。

八、參加方式與獎勵：

(一) 每隊應自趣味競賽項目中至少擇 3 項參加。

(二) 完成後每隊均頒發精美獎品 1 份。

九、參加須知：

(一) 參加隊伍請於 115 年 9 月 19 日(星期六)上午 8 時 30 分
前完成報到，未於時間內報到者取消資格。

(二) 大會訂於 115 年 9 月 19 日(星期六)上午 8 時 30 分舉行
開幕典禮，請各隊伍務必準時參加。

十一、交通方式：

(一) 公車：

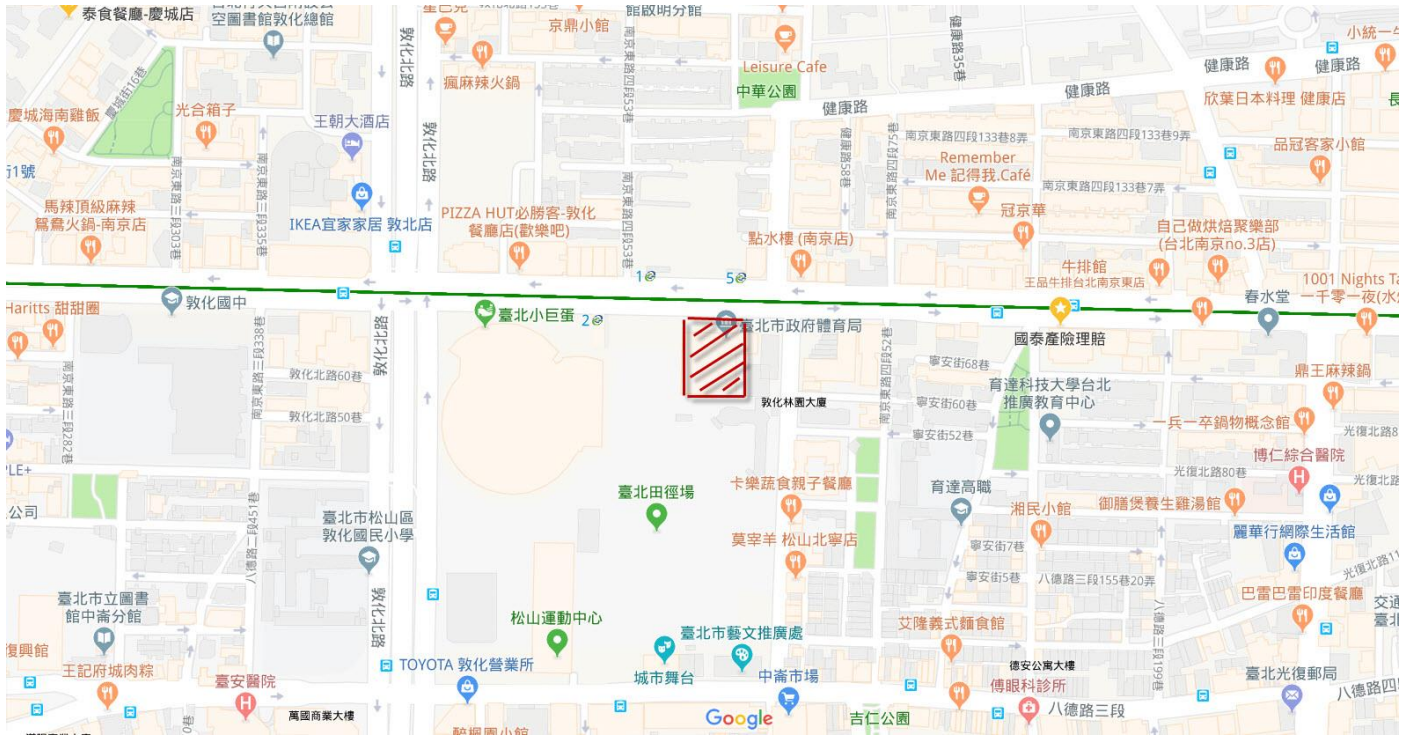
南京寧安街口：266、266 區、277、279、282、282 副、288、
288 區、306、306 區、307、46、604、605 快、652、668、
675、711、棕 10、棕 9、紅 25

南京寧安路口：279、282、282 副、307、604、棕 10

南京敦化路口：248、262、262 區、266、266 區、277、279、
282、282 副、285、288 副、306、306 區、307、33、46、521、
604、605 快、622、630、652、668、672、675、711、902、902
區、903、905、905 副、906、906 副、909、博愛公車、敦化幹
線、棕 10、棕 9、紅 25

(二) 捷運：

松山線小巨蛋站 3 號出口。步行約 3 分鐘。



臺北市 115 年身心障礙市民休閒運動會報名表

隊名			區公所	☐ 大安區 ☐ 大同區 ☐ 中正區 ☐ 中山區 ☐ 士林區 ☐ 文山區 ☐ 內湖區 ☐ 北投區 ☐ 松山區 ☐ 信義區 ☐ 南港區 ☐ 萬華區					
組別	(請勾選 ☒) ☐ 肢障組 ☐ 視障組 ☐ 聽障組 ☐ 智障組 ☐ 精障組(以組隊大部分選手的障別勾選)								
項目	☐ 命中注定 ☐ 一擊即中 ☐ 妙筆生花 ☐ 層層疊疊 ☐ 超級快遞 以上至少選擇 3 種								
序	姓名	身份證字號	性別	出生年月日	電話	備註	葷/素	使用輪椅	是否搭車
1						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
2						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
3						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
4						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
5						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
6						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
7						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
8						☐ 障礙者 ☐ 親友	☐ 葷 ☐ 素	☐ 是	☐ 是 ☐ 否
聯絡人						聯絡電話			

填妥後請傳至各區公所。搭車集合時間、地點請洽各報名區公所確認。相關資訊僅作為保險與活動使用。

115年臺北市



身心障礙市民

休閒運動會

報名期間

115年
8/10 (一)

至

115年
8/21 (五)

報名請洽區公所，名額有限，
請儘早報名

活動時間

115年
9/19 (六)

上午8:00至中午12:30

活動地點

臺北體育館1樓
(臺北市南京東路四段10號)

主辦單位：  臺北市政府體育局

協辦單位：臺北市政府民政局

松山區公所、信義區公所、
大安區公所、中山區公所、
中正區公所、大同區公所、
內湖區公所、士林區公所、
北投區公所、萬華區公所、
文山區公所、南港區公所



官方網站 ↑

