

臺北市 107 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：107 年 10 月 14 日（星期日），上午 9：30～15：30

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。（活動期間請攜帶身分證、身障手冊備查）

（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）圈圈相套一

1. 玩法：以組為單位，依照順序到定點位置，由第一位開始丟出甜甜圈，套進第二位手中，以此類推到最後一位，完成兩個甜甜圈即可過關。

2. 規則：第二位至最後一位應將甜甜圈套進手臂，不可抓住甜甜圈，完成兩個甜甜圈即完成任務。

（二）眼明手快一

1. 玩法：以組為單位，每次一位用腳夾球到定點，在桌上找出並拍事先抽出的數字，再將球夾回起點，換下一位

出發，以此類推至最後一位，即可完成任務。

2. 規則：從起點用腳夾球到定點，拍出事先抽出的數字後，同樣用腳夾球回到起點，換下一位出發。

（三）丟丟銅一

1. 玩法：以組為單位，每次一位參與者至起點，利用繩子將沙袋丟中目標物裡，完成後再換下一位，最後一位完成後，即可完成任務。

2. 規則：在起點握著繩子，利用繩子將沙袋丟中目標物，即可完成。

（四）頂上功夫一

1. 玩法：以組為單位，每次一人在起點坐上輪椅，戴上安全帽，安全帽頂端放一顆球，將球平穩地從起點運至終點，不可掉落，完成後回到起點再換下一位，整組輪完後，即可完成任務。

2. 規則：一人在起點坐輪椅，戴上安全帽，頭頂一顆球，將球從起點運送至終點，過程中不可掉落，若掉落原地將球撿起，繼續至終點，再回到起點換下一個人，即可完成。

（五）穩如泰山一

1. 玩法：以組為單位，每次二位參與者至起點，一起拿一張白

紙，放一顆乒乓球在紙上，將球從起點運至終點，不可掉落，完成後再換下二位，整組輪完後，即可完成任務。

2. 規則：二人在起點一起拿一張白紙，將紙張上乒乓球運送至終點，過程中不可掉落，若掉落原地將球撿起，繼續至終點，再換下一小組，即可完成。

七、報名方式：

(一) 9月1日(六)起至9月10日(一)止

報名表填妥後傳至各區公所，各區公所請彙整後
email:rotation20@gmail.com 或傳真 02-2831-8758，並請
來電確認(02) 8866-2968，郭小姐。

(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2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107年10月14日(星期日)上午9時00分
前完成報到，未於時間內報到者取消資格。

(二) 大會訂於107年10月14日(星期日)上午9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 107 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 ☐ 顏面傷殘組 ☐ 精障組(以組隊大部分選手的障別勾選)											
項目	☐ 圈圈相套 ☐ 眼明手快 ☐ 丟丟銅 ☐ 頂上功夫 ☐ 穩如泰山 以上至少選擇 2 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。

臺北市 107 年身心障礙市民休閒運動會

活動教學影片連結

頂上功夫 <https://youtu.be/CbkPgGD8Nyk>

眼明手快 <https://youtu.be/TNXwfaVFmK4>

丟丟銅 https://youtu.be/_j1Dd76EP7I

穩如泰山 <https://youtu.be/C-VGU49cX4c>

圈圈相套 <https://youtu.be/za68xF9bwWE>