

2026 新北市運動樂活系列活動總體計畫

壹、緣起

健康是幸福生活的基礎，而運動正是維持健康的重要關鍵。唯有將運動融入日常，才能累積體能與能量，開展充滿活力的人生。依據《國民體育法》第二章第十四條規定，各級學校學生除體育課程外，每週應參與至少 150 分鐘體育活動，並要求針對身心障礙學生實施「適應體育」教學，以確保其平等參與。此舉不僅落實規律運動目標，更彰顯「運動無礙、共融樂活」的理念，使運動成為自幼養成的生活習慣。

新北市政府教育局推動「2026 運動樂活系列活動」，以主題「運動無礙·共融樂活；無限運動·幸福城市」為核心理念，秉持「擴展運動人口、培養規律習慣」的目標，持續深化校園運動文化。本計畫以校園為主要場域，結合健康與體育課程，規劃四項班際普及化運動，鼓勵學生在課間與班級活動中培養規律運動習慣，並融入適應體育理念，讓不同年齡與身心狀況的學生皆能自在參與，從運動中學習合作、尊重與共融。

同時，倡導各校善用在地資源，發展具創意與特色的體育活動，如浮潛、獨木舟、匹克球等，讓運動不僅止於課堂，更延伸至生活，營造健康永續的校園文化。透過推廣，不僅可提升學生體適能，更能凝聚團隊精神，展現「動出健康、玩出歡笑、揮出勇氣、投出自信、奔向幸福」的精神，亦共同為「2026 年全國身心障礙國民運動會」熱身宣傳，傳遞「運動無界限，幸福無極限」的信念。

此外，本計畫呼應《身心障礙者權利公約》(CRPD) 第 30 條與 2020 奧林匹克改革議程 (Olympic Agenda 2020) 精神，強調無論年齡、性別或身心狀態，每位市民皆享有平等參與運動的權利。透過推廣多元運動選項與彈性規則，確保場域與活動設計兼具無障礙與包容性，落實「適應體育」理念，使人人能依自身條件自在參與，共享運動的健康與喜悅。同時結合「鮮奶幸福週」政策，倡導「喝得幸福，動得健康」，推廣飲食與運動並行的健康文化。新北市藉此實踐「運動無礙、全民共融」願景，打造健康永續、幸福樂活的城市樣貌。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：新北市政府教育局（以下簡稱本局）。
- 二、承辦單位：民安國小、三多國小、丹鳳國小、安坑國小、光榮國中。
- 三、協辦單位：新北市政府體育局、新北市政府警察局（含海山分局）、新北市政府衛生局、新北市中等學校體育促進會、新北市國民小學體育促進會、新北市體育總會、中華民國國民小學體育總會及各分區承辦學校。

叁、計畫期程：115 年 1 月至 12 月。

肆、參與對象：本市各級學校親師生(含行政組)。

伍、推動策略與作法：

一、鼓勵一起來運動，擴大辦理普及化運動種類：

- (一)配合運動部全民運動署推動普及化運動政策，辦理「中小學大隊接力」、「國小師生樂樂棒球」及「國小健身操」等賽事，並於「中小學大隊接力」及「國小師生樂樂棒球」增設行政組競賽組別，鼓勵親師生共同參與，營造全員運動之校園氛圍。
- (二)持續推動本市普及化運動，辦理「中小學躲避球賽」，並增設行政組競賽組別，鼓勵親師生一同參與，以提升運動參與率與校園互動。
- (三)推動本市普及化運動，首度納入「中小學籃球交流賽」，並增設行政組競賽組別，促進親師生共同投入運動，強化團隊合作與運動交流。
- (四)融入適應體育理念，於「國小健身操」比賽中以班為單位推動全班參與(含身心障礙學生)，落實共融教育精神，展現運動平權與「運動無礙」之核心價值。

二、推動零時體育，落實 SH150 政策，讓人人愛運動、處處可運動、時時能運動：鼓勵各校晨間(如校園晨跑、健身操、創意球類等)、課間(如全校大跳繩)、課後運動社團(如籃球、足球、桌球、匹克球等)，增加學生每日規律運動時間。

三、鼓勵學校推廣適應體育課間活動，如地板滾球、輪椅籃球體驗、柔性球類活動，讓全體師生在日常中體驗並理解共融運動的價值。

四、建立綿密支持、陪伴樂活系統：

- (一)由校長領軍，師長帶頭，共同參與行政組比賽，以具體行動支持，陪伴孩子一起玩出樂趣、玩出健康，實現校園愛運動之理念。
- (二)結合普及化運動，納入學校課程(體育課)及活動(運動會、班際競賽)行事曆規劃辦理，提供班際學生多元、多樣運動參與，以運動開啟健康之門。

五、規劃體適能檢測，掌握學生體適能狀況：

- (一)每學期實施 1 次體適能(坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800 公尺跑走或 1600 公尺跑走與漸速耐力折返跑併行)檢測，各校應於各學期第 16 週前完成檢測成績上傳，並針對 4 項檢測表現未達中等學校，成立體適能運動處方工作坊，提供個別化運動處方，結合課程教學練習與訓練，有效提升體適能。
- (二)針對身心障礙學生，提供「適應體適能檢測」及個別化運動建議，確保檢測方式與運動處方符合其身心狀態。

六、學校及分區競賽增加混合性別競賽之比率

- (一)大隊接力採男女各半，性別平權方式進行競賽。
- (二)樂樂棒球、躲避球、健身操等競賽活動，採班級為參賽單位，鼓勵全班共同參與，打破傳統運動項目之性別分化，促進性別共融，降低運動參與的性別差距。
- (三)開設更多性別平等及普及化競賽項目，並結合適應體育，鼓勵弱勢群體與身心障礙學生共同參與，實現「多元、共融、友善」的運動環境。

陸、主題架構圖

動出健康、玩出歡笑、揮出勇氣、投出自信、奔向幸福：
一起動出新北的無限活力



動出健康：一動一呼吸，動出能量與健康（**Move for Health**）—健身操
玩出歡笑：一閃一笑聲，玩出默契與歡樂（**Play for Fun**）—躲避球
揮出勇氣：一棒一夢想，齊心揮棒向前行（**Unleash Your Courage**）—樂樂棒球
投出自信：一球一信念，掌握節奏、突破自我（**Shoot with Confidence**）—籃球
奔向幸福：一步一信任，團結衝刺向榮耀（**Run toward Happiness**）—大隊接力

圖 1：2026 新北市運動樂活系列活動架構圖

柒、規劃內容：

主題	種類	校內初賽	區賽	市級複(決)賽 辦理日期	報名時程	領隊(技術)會議	承辦學校
						地點	辦理地點
動出健康	國小健身操比賽	V		115/3/17(二)	115/2/23(一)至 115/3/2(一) 中午 12 時止	115/3/5(四)14 時	民安國小
						民安國小忠孝樓 117 會議室	板橋體育館
玩出歡笑	中小學躲避球賽	V		115/3/18(三) 至 115/3/20(五)	即日起至 115/2/9(一) 中午 12 時止	115/2/26(四)15 時	三多國小
						115/3/16(一)14 時	板橋體育館
揮出勇氣	國小師生樂樂棒球比賽	V		115/3/12(四)至 115/3/14(六) 雨備：115/3/19 ~21	即日起至 115/2/6(五) 中午 12 時止	115/2/11(三)14 時	丹鳳國小
						丹鳳國小 2 樓大辦公室	瓊林棒球場
投出自信	中小學籃球交流賽	V	V	115/3/9(一)至 115/3/15(日)	即日起至 115/2/10(二)止	115/2/24(二)10 時	安坑國小
						安坑國小 2 樓會議室	北新國小體育館
奔向幸福	中小學大隊接力	V	V	115/3/20(五) 雨備：另函通知	即日起至 115/2/2(一)至 115/2/24(二)中 午 12 時止	115/2/26(四) 上午 10 時	光榮國中
						板橋第一運動場 視聽教室	板橋第一運動場

捌、活動經費：由本局相關經費支應。

玖、獎勵：

- 一、積極推廣普及化運動績優學校獎勵：依據「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 8 項第 13 款，專案給予積極推廣普及化運動績優學校辦理敘獎。
- 二、承辦學校獎勵：承辦學校校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第 7 條第 2 項第 3 款第 2 目，教師部分依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第 6 條第 2 項第 3 款第 10 目予以敘獎，敘獎額度及人數依「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 8 點第 8 項，依秩序冊所列工作人員，各嘉獎 1 次（含主辦 1 人職務者嘉獎 2 次）。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，校長部分提報本局人事室辦理敘獎。

三、優勝學校獎勵：優勝學校校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第7條第2項第3款第3目，教師部分依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第6條第2項第3款第7目予以敘獎，敘獎額度及人數依「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第8點第2項及第9項所定之額度及人數辦理。

拾、注意事項：

一、為落實班際性普及化運動推廣，請各校踴躍參加運動樂活系列活動。

(一)國小各校請自健身操、躲避球、樂樂棒球、大隊接力等四種普及化運動中，至少擇2種項目參加。

(二)本市各公立高中職，每校均須派1隊參加大隊接力項目。

(三)大隊接力、籃球交流賽晉級市賽的學校務必報名參加。

二、參賽單位：

各競賽種類領隊會議(含技術會議)及由本局召開之承辦單位工作協調會議與會人員及工作人員、競賽期間(含前一天場佈)承辦、協辦學校工作人員、參賽各校工作人員(領隊、管理、教練、導師...等)至多4人、裁判人員、參賽教師，均得以公假登記並課務排課(若逢假日得於2年內核實補休，但以課務自理為原則)。

三、承辦學校：

(一)請派員出席本局召開之運動樂活系列活動籌備會及檢討會等會議(時間、地點另行通知)。

(二)請承辦學校於各競賽種類賽前召開領隊會議，聯繫參賽、抽籤、各校配合事宜。

(三)請各承辦學校於競賽結束後，將各種類各組優勝名單、團體成績表發函寄送參賽單位(正本含附件：各級學校，副本含附件：新北市政府教育局)，以辦理敘獎事宜。

四、本局部分補助各校參加本比賽(晉級市賽者)之經費，每校每項目補助5,000元，補助項目包含保險費、交通費、膳費、水及營養補給品...等，經費動支前應填具經費概算表，經主辦會計及校長核章後始得執行。

五、各校於賽前需辦妥運動員及隊職員之相關保險事宜。組隊時，應了解學生身體狀況，並請家長簽署參賽同意書，以免發生危險。

六、本總體計畫各項系列活動依規定投保公共意外責任險，故不可歸責於主辦單位之責任所造成之傷亡(例如個人疾病)，不在承保範圍。如欲加強保障，可自行投保旅遊平安險。

拾壹、預期效益：

- 一、透過 5 項班際性普及化競賽活動，培育學生運動知能，激發學生運動動機及興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 二、落實 SH150 推動政策，各級學校藉由晨間、課間及課後時間增加身體活動，每位學生每週規律運動達 150 分鐘，持續維持本市學校除體育課外每週體育活動時間 150 分鐘(SH150)達成比例 100%。
- 三、提升本市各學制學校學生體適能四項檢測(坐姿體前彎、仰臥捲腹、立定跳遠及心肺適能)之表現，預期於 115 學年度達成體適能通過率 70%以上之目標。

拾貳、本計畫奉核後實施，修正時亦同。