

104 年各縣市國民體育日活動表

縣市	活動名稱	辦理日期	地點	內容特色描述	社區單位	聯絡人及電話
基隆市	基隆市仁愛區健走運動及社區導覽健走	1.9/4.9/11.9/18. 9/25 共 4 天(每場次約 50 人) 上午 8:30~10:30 2.9/8 文昌社區文史古蹟導覽教育訓練，上午 10:00	基隆市仁愛區健走步道—三坑兩陽步道及海洋廣場等路線	仁愛區成立健走隊已進行達 1 年多餘，目前持續推廣中，固定來健走的民眾約有 50 人左右。9 月將配和文昌社區導覽志工的教育訓練，辦理一系列社區健走活動。	仁愛區樂齡中心、書院社區、獅球社區、文安社區、文昌社區等	仁愛區衛生所 董佩綺 02-24311592 # 32
臺北市	九九健走健康久久	9/26 (週六) 上午 9:00~12:00	第 1 隊由南港公園出發，第 2 隊由玉成公園出發，在後山埤公園會合	與南港社區大學合作規劃活動，步道起點由南港區的南港公園或玉成公園開始，南港公園沿紅土步道走，玉成公園沿玉成公園五個面來走，終點皆於後山埤公園會合後，至 101 觀景台會師，並結合地方特色水塘等景觀，進行生態、地方歷史等導覽。	臺北市立聯合醫院忠孝院區	楊瑛碧 02-27861288 # 8091

縣市	活動名稱	辦理日期	地點	內容特色描述	社區單位	聯絡人及電話
新北市	基隆河堤-星光橋健走大會	9/13 (週日) 上午 6:30~10:00	基隆河堤-星光橋 (汐止國泰醫院旁)	結合新北市汐止健康促進協會，舉辦一年一度健走活動，今年活動訂於 9/13(日)早上 06:30-10:00，於基隆河堤-星光橋舉行，路線從汐止城中公園->星光橋->鄉長里->江北里->禮門里->城中公園，環河一周，期許透過健走活動之進行，提升社區運動風氣，凝聚社區健康意識，進而重視健康自我管理之重要性。	汐止國泰綜合醫院	余偉豪 02-26482121#7092
桃園市	運動九九 健康久久 ~ 儲值健康小撲滿 運動打卡享好禮	9/1~9/15	1.石門大圳無菸健走步道 2.過嶺支渠休憩無菸健走步道 3.社子支渠流蘇無菸健走步道 4.平鎮市老街溪畔無菸健走步道 5.平鎮市平鎮江無菸健走步道	1. 加入桃園市平鎮區社區營造協會 FB 粉絲團。 2. 於桃園市平鎮區 5 條無菸健走步道中自選步道，組隊健走(至少 2 人以上，可不同夥伴)。 3. 健走時拍攝健走照片，標記同伴，輸入「運動九九 健康久久 我愛無菸健走」打卡並上傳照片分享。 4. 每次健走打卡及上傳照片即可換取精美禮品一份(請於 104/09/01~104/09/30 期間；限量 99 份，送完為止)。 5. 健康活力獎：打卡次數第一名可獲得 1200 元商品禮卷及福袋一份 (活動結束 1 周內公告或獎名單)。	壢新醫院	鍾玉珠 03-4941234 # 8133

縣市	活動名稱	辦理日期	地點	內容特色描述	社區單位	聯絡人及電話
新竹市	大鵬新城社區熱量標示牌揭牌典禮暨健走活動	9/30 (週二) 上午 8:00~11:00	新竹市北區大鵬新城社區(新竹市凌雲街)	結合大鵬新城社區及其新竹第一座飛機公園「凌雲公園」設置具有熱量標示的健康步道，在標示牌上協助民眾列出各區健走的運動熱量消耗，讓民眾能以最適合、最輕鬆的「健走」方式，達到自己想要的健身與減重的效果，健康步道屬於平坦路面，社區走廊周遭燈光充足，適合夜間健走。	社區健康營造單位:國軍新竹地區醫院社區護理室 社區管理單位:新竹市北區中雅里	中雅里 鄔滬生里長 03-5250316
新竹縣	健走百萬步，健走有保固	9/8 (週二) 下午 2:00~5:00	竹東樂齡學習中心	1. 竹東健走隊從6月至9月，透過三個月每週一次，不間斷的健走活動，健走隊成員終於完成了累積一百萬步的目標。 2. 健走初期即進行體適能測驗，將於9月8日進行體適能測驗，測驗民眾參與健走活動後，體能狀況的改變，透過實際上數值的差異，告訴民眾健康是能靠自己走出來的，強化推廣健康的力道。	台大醫院竹東分院 社區健康營造中心、竹東樂齡學習中心	韋景翔 03-5943248 # 1130

縣市	活動名稱	辦理日期	地點	內容特色描述	社區單位	聯絡人及電話
苗栗縣	久久長長-健康在我 健走 GO GO GO	9/25 (週五) 上午 6:00~7:30	通霄神社健康步道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通霄神社位於今臺灣苗栗縣通霄鎮員山公園內，日據時代主祀日本神明，二次大戰後部分改為通霄鎮忠烈祠，並被指定為歷史建築，旁邊還有日俄戰爭紀念碑。 2. 期藉由健走的方式，可沿路欣賞建築之美且能提升體能，提高社區居民瞭解在地文化特色。 3. 本活動參加人員皆為 60 歲以上長者，平常樂於參加社區的活動，平常都參與室內活動為主，故設計健走增加其新的戶外活動，在顧其安全及可以荷負部份下安排提升其體能的活動。 	仁泰社區健康營造中心	曾雪琴 037-862387 # 1002.
彰化縣	跳一夏~愛運動就健康	9/9 (週三) 上午 10:00~12:00	彰化市聯興國小	辦理跳繩競賽運動提供學童以簡易取得的運動工具達到運動效果。	秀傳醫療社團法人 秀傳紀念醫院	賴家文 04-7203270
南投縣	親子生態健走活動	9/25 (週五) 上午 8:00~11:00	南投縣仁愛鄉-廬山部落母安山步道	藉由健走活動與學校協同辦理生態健走教學，並聯繫親子感情以傳承文化理念暨行銷社區具原住民文化特色步道	南投縣仁愛鄉廬山社區發展協會	張鈞凱 0918-818-922

縣市	活動名稱	辦理日期	地點	內容特色描述	社區單位	聯絡人及電話
嘉義市	拒絕菸酒 檳，你我逗陣 來。	9/12（週六） 上午 8：00～10：00	頂庄里獨角仙步 道	於頂庄里獨角仙步道健走，過程中將菸酒檳 議題設為有獎問答题目置於健走步道的樹木 上，使民眾在健走當中能藉由尋找題目而好 好欣賞風景，進而推廣步道的美景及健康議 題，健走結束後舉行菸酒檳議題有獎問答活 動。	王田里、圳頭里	聖馬爾定醫院 社 區醫療部-陳伊霖 社造員 05-2756000#3307
花蓮縣	全民動起 來一大家齊 步走	9/16（週三） 下午 2：00～5：00	花蓮縣壽豐鄉豐 裡村忠孝街	1. 社區居民齊步走，健走步道舉辦健走活 動 2. 闖關活動(結合壽豐鄉數位機會中心以及 壽豐樂齡學習中心，將關卡設計為長者 及幼童者皆能上手的遊戲) 3. 與台灣觀光學院餐飲系合作辦理健康美 食展演及美食品嘗	社團法人花蓮縣牛 犁社區交流協會	林芳英 03-8650338

縣市	活動名稱	辦理日期	地點	內容特色描述	社區單位	聯絡人及電話
宜蘭縣	104 年宜蘭縣環縣健走第 09 站—「安農溪畔健康逗陣走」活動	9/12（週六） 上午 7：00～10：30	三星鄉	宜蘭縣三星鄉擁有好山好水、其中風景秀麗的安農溪沿岸景觀綿延數里，兩岸綠野千頃，聚落林立、特色民宿和竹籬農舍，極富田園風光之美，您知道「安農溪」名「電火溪」嗎？日治時期，日本人為設立水力發電廠，而在蘭陽溪上游截流引水入清水發電廠，從山洞引到九芎湖，經沉沙過程，再提供天送埤發電廠發電後的「尾水道」，就是「電火溪」的由來。過去曾經照亮蘭陽平原的電火溪，仍持續地滋潤蘭陽平原，安農溪滔滔的河水，造就了阡陌良田，活化了鄉野孕育多樣的作物，配合自行車道的施設和綠美化後是鄉民休閒健身的最佳場所，也是賞景休閒的好地方，歡迎您一起來健走。	三星鄉衛生所	吳琪華主任 03-9892227