

運動做好事，Empower Youth Through Sports！方案  
募得款使用情形成果報告書

一、目的：

為扶助弱勢兒童與青少年運動員，改善生活並促進身心健康發展，教育突破性別框架、推廣運動性別平權與國際接軌，以拓展兒少運動員生涯發展、培養領導力與國際觀。

二、期間：

核准勸募活動期間：自 112 年 01 月 01 日起至 112 年 12 月 31 日止。

募款活動財物使用期間：自 112 年 01 月 01 日起至 113 年 12 月 31 日止。

實際款項使用期間：自 112 年 01 月 01 日起至 113 年 1 月 11 日止。

三、許可文號：

111 年 12 月 28 日北市社團字第 1113181173 號函同意辦理。

四、募款活動期間所得及收支：

(一) 收入：

112/01/01~112/12/31 (募款活動期間)收入\$644,834 元+利息\$1,433 元，合計 \$646,267 元。

收入	
111/01/01~111/12/31 (募款活動期間)	\$644,834 元
利息收入	\$1,433 元

社團法人台灣運動好事協會

合計	\$646,267 元
----	-------------

(二) 支出：

款項使用期間：112/01/01~113/01/11，共計 13 個月，

募款相關支出金額 \$646,267 元。

支出	
項目	金額
必要支出-印刷及設計費	\$0 元
必要支出-工作費	\$0 元
必要支出-文具及雜支	\$0 元
必要支出-手續費	\$0 元
弱勢兒少運動員生活扶助或設備補助助學金	\$0 元
弱勢兒少及女性運動員/技術員生涯協助	\$258,888 元
國內外運動教育與性平倡議相關講座及活動辦理	\$387,379 元
合計	\$646,267 元

(三) 淨收入

\$646,267 元 - \$646,267 元 = 餘額 \$0 元

淨收入	
募款收入	\$644,834 元
利息收入	\$1,433 元
支出	-\$646,267 元
合計	\$0 元

## 五、活動成果

### (一) 弱勢兒少運動員生活扶助

本會根據創辦人多年來陪伴偏鄉兒少的經驗，發現有許多基層運動的兒少常常是弱勢的邊緣，因仰賴運動員的各種補助生活而投入運動生涯。然而這些補助並無法涵蓋他們的各種生活需求，因此本會希望能夠協助募集弱勢兒少運動員的生活、交通、學雜費用及運動設備補助等費用，幫助弱勢兒少運動員能夠專心訓練、安心生活。

除生活扶助外，為能提供兒少運動員們更適切之服務，扶助期間本會專業人員亦持續聯繫訪視，依據扶助隊伍的需求持續發展生涯協助相關之服務方案，110年起已因應需求規劃及推動課輔協助、生活外語、運動防護及職涯參訪專案，近幾年並接續執行之。

1. 服務範圍：全國性服務。
2. 服務對象：經教練評估推薦之弱勢兒少運動員或評估後適合合作之運動隊伍，並需經由本會審核通過者。
3. 服務方式：
  - ( 1 ) 運動隊伍之教練、領隊提出申請後，本會人員將進行訪視了解需求與評估合作之適切性，並依該隊伍提出之需求核定協助金額。
  - ( 2 ) 確定協助合作後，本會將不定期關心及拜訪，了解兒少運動員之近況及需求，作為後續合作其發展其他服務之參考。
  - ( 3 ) 受助之運動隊伍及兒少運動員需配合參與本會規畫之生涯相關講座及活動。

## 社團法人台灣運動好事協會

( 4 ) 本會將依據受助隊伍之需求，持續發展合適之生活、生涯相關課程及課輔協助方案等服務。

4. 112 年服務成果：112 年持續扶助台北市立北投國中女子壘球隊，該隊球員許多為來自宜蘭山區及花東等地區原住民兒少，為能持續打球，升上國一即需離鄉背井住宿集訓，並多因家庭支持系統較為薄弱，家庭無法支持球員訓練及生活、交通及學雜費等所需費用。本會於 112 年 8 月至 113 年 7 月提供生活扶助金，每月 17 人次受益，共計協助 12 個月，總計受益 204 人次。

### (二) 弱勢兒少運動員/技術員生涯協助

許多運動員在他們的養成教育中，常常僅有被教導「競技型」的各種內容，或許只學習到如何在比賽中贏得勝利，幾乎沒有機會去做其他的思考，可能也無法了解到學習的重要，更不會對自己的「生涯」有思考與規劃。然而，並不是每個人都能夠一路從事運動到成為國手或職業選手，可能因為自身的各種限制或者受傷等等因素導致中斷，但到了中斷的時候，可能他已經錯過學習、選擇的時機，不知道自己能夠做些什麼，此時若有其他外界的誘因或者接觸到不良的人士，他的人生可能就會走向不同的道路。

再以這些弱勢邊緣的兒少，其家庭可能難以給予較正向的帶領與刺激，孩子在家中能夠得到的角色楷模可能較為單一，但本會亦希望能夠讓孩子了解世界上有許多種的職業及生活選擇，他們的人生也不必然只有打球、運動。若能盡早讓孩子知道人生有各種不同的選擇與可能、了解學習的重要性，或許能夠為他的人生帶來不一樣的改變。因此本會亦希

## 社團法人台灣運動好事協會

望能提供弱勢兒少運動員與技術員之各種生涯協助課程，包含生活課程、職涯、性平等，促進運動員與技術員之自我探索與認同，協助他們成為更完整的自己。

110年起，我們因應球隊教練所表達的，以及我們所觀察到的需求，規劃了「護」動·共好-兒少運動員服務及支持計畫，111年-112年度更接續並擴大執行，其中包含「兒少運動員課輔陪伴與生活外語課程」及「兒少運動員運動防護暨自我保護工作坊」。

### 1. 兒少運動員課輔陪伴與生活外語課程

本會自109年起透過弱勢兒少運動員生活扶助方案，協助北投國中女壘隊之弱勢學員如學雜費、營養補助及生活用品之支出，在與教練的訪談中得知，球隊學員學期間需時常請假外出參與比賽，訓練壓縮球隊學員就學之時間，造成學員進度落後、課業成績低落，長期發展下限制了學員未來選擇就讀之學校與科系，限縮孩子規劃不同生涯規劃之可能。

平日教練僅能督促學員完成基本作業，但課程進度的缺況，教練難以補足。每週六日的假日時間為球隊學員日常生活空間之餘，若能妥善利用與規劃，有助於學員得以補足比賽時間空缺之課業進度，使其不致於落後，或因學業成就低落造成對學習失去信心，導致恐懼或放棄課業的學習。

現有政府方案如夜光天使計畫，其設計限制服務時間僅限週一到週五之時間，且國小為主，並規定服務內容以課後照顧為主，頂多協助完成作業，不可進行課業進度教學，然球隊教練現已可滿足課後照顧之

## 社團法人台灣運動好事協會

功能，卻難以滿足國中球隊課業教導之需求，故仍需額外之方案資源介入協助。

協會為能提供完整與穩定之教學品質，避免人員變動造成學員之不穩定，以及進度銜接的落差，原擬聘任固定之專業師資提供三個年級，國、英、數三科之課業輔導，對學員提供適切之課業指導。除正式課程外，並安排自習時間，供學員溫習、複習課業以及完成作業，由大專志工提供陪伴，除協助課業指導外，亦提供支持與陪伴。

後因球隊之訓練及賽事等需求，加以仍需安排球員定期返家維繫與家人之連結與互動，難以配合上述安排，經與教練討論確實需求，本會評估調整後，改以提供扶助球隊課輔經費，聘請教師於球隊空檔時間安排課業輔導，協助兒少運動員之課業學習。

而為提供球員更多元的刺激，開啟球員對世界的想像，除課業進度之課程外，本會亦安排生活外語之課程，邀請各行業別講師分享個人成長經歷、國外生活與文化、各國實用外語引導，使學員提升對外語學習興趣，並使兒少運動員有不同的學習楷模，增加兒少運動員生命廣度。

( 1 ) 112 年度服務對象：本會「弱勢兒少運動員生活扶助計畫」之受助者-北投國中女壘隊，其國一到國三隊員，共計 17 人。

( 2 ) 112 年募得款服務成果

✧ 因配合球隊訓練、賽事及返家需求，課輔課程之時間安排，改由球隊教練視當周行程空檔進行安排，與課輔教師溝通聯繫前

## 社團法人台灣運動好事協會

往授課，採取大班分組授課，以及個別化個人指導方式進行，補足兒少運動員因賽事而缺漏之學業進度，再依個人狀況進行強化或補救教學，112年共辦理28場，每場1~2名課輔教師進行2~4小時之課業輔導，實際授課時數60小時，超過250人次受益。

- ✧ 為提供更多元的刺激，開啟對世界的想像並提升外語學習興趣，特別安排生活外語課程，112年於台北市立北投國中共計辦理8場次共16小時，共121人次參與。

	日期	地點	主題	講師	出席人數
1	112-04-10	北投	哲學+法文+藝術	蔡仕璋	13
2	112-04-24	北投	我英文不好，怎麼跟外國人交朋友?語言與語言之外的國際交流	王宣文	16
3	112-05-08	北投	Resilience - When life gives you lemons, make lemonade.	陳怡雯	15
4	2023-05-15	北投	Say hi to the world 海外打工/留學經驗分享	陳思嘉	14
5	2023-05-22	北投	一切，從吃開始	曾雅青	15
6	2023-06-05	北投	就醫情境英語	徐乙玉	9
7	2023-06-26	北投	不安逸的生活更好玩	劉柏君	23
8	2023-12-18	北投	介紹自己+棒球生詞	Elizabeth Liu/劉小明	16

## 2. 兒少運動員運動防護暨自我保護工作坊

在運動領域中，我們常可聽聞兒少運動員可能因運動防護觀念不足，受傷後未能及時妥善處理，而導致運動生涯受到影響或中斷。亦曾聽聞偶有教練會以協助運動防護、運動按摩為名，對兒少運動員作出性騷擾或性侵害等行為。而無論孩子因為對運動防護觀念的不了解而影響到自身的運動生涯，或因此被誤導、矇騙而遭受性騷擾、性侵害等狀況，都是我們不樂見的！

因此，本會希望透過此計畫推廣運動防護課程或工作坊，以基層運動員及教練為主要對象，邀請運動防護專業人員授課分享，並能搭配性別教育、法律觀念等融入活動之中。希望藉由提升正確運動防護知能，除協助兒少運動員增進運動防護知能，減少運動傷害之發生外，更能具備更完整之身體界限及自我保護觀念，減少性騷擾及性侵害等案件發生之機會，帶領兒少運動員學習從運動身體的保護到自我的安全維護，做自己身體的主人。

- ( 1 ) 服務對象：以基層兒少運動員為主，目標族群為 5-9 年級階段兒少運動員。112 年長期服務對象包含台北市立明道國小足球隊、扯鈴隊及溜冰隊校隊隊員，總計 86 人。
- ( 2 ) 112 年募得款服務成果：因配合學校及運動校隊之城程安排與需求，以課程式設計安排，並於課程後安排穩定之治療師：顧允文物理治療師、李佳蓬職能治療師，為運動員進行運動傷

## 社團法人台灣運動好事協會

害護理，補充學校運動防護資源及家庭資源之不足，避免運動員因運動傷害未處理而導致之長遠影響。於 112 年 3 月至 12 月共辦理七場次共計 14 小時課程，共 264 人次受益。

	日期	主題	講師	出席人數
1	112-03-24	運動防護與自我保護	顧允文	69
2	112-04-21	腳踝扭傷復健	顧允文	33
3	112-05-26	手指包紮固定	李佳蓬	50
4	112-07-27	腦震盪	李佳蓬	21
5	112-10-27	拉筋	顧允文	30
6	112-11-17	熱身	顧允文	18
7	112-12-15	親子按摩	顧允文	43

### 3. Girls , Strike it out ! 2023 女性兒少運動員運動防護與自我保護營

延續上項服務，本會 112 年度亦特別針對女性兒少運動員辦理針對專項運動需求，一日性之營隊課程。更結合運動外交概念，邀請馬來西亞棒球協會蒞台參與一起互動學習，期待他們將在台學習到的經驗與知識帶回馬來西亞分享給更多女性運動參與者，提升運動防護與性別教育知能的同時，也能促進運動外交，讓「Taiwan Can Help」閃耀在更多的國家。

## 社團法人台灣運動好事協會

- ( 1 ) 服務對象：台灣從事棒壘球運動的 5-9 年級女性球員、教練以及馬來西亞女子棒球隊領隊、教練及球員，共計 31 人。
- ( 2 ) 112 年募得款服務成果：本營隊為一天性工作坊活動，於 112 年 11 月 26 日辦理，除開幕式外共安排七堂課程，每堂課參與人數 31 人，共計 217 人次受益。

時間	主題	講師	受益人次
09:00-09:45	運動防護知能概述	顧允文物理治療師	31
09:45-10:30	運動防護示範演練		31
10:30-10:40	休息與場地準備		
10:40-11:10	開幕式		
11:10-11:20	休息與場地準備		
11:20-12:10	防身演練	黃智勇教練	31
12:10 -12:50	午餐		
12:50-13:50	拳擊培力	吳宜霏教練	31
13:50-14:50	運動中的性平		31
14:50-15:00	休息		
15:00-15:45	身體界線	涂玟妤諮商心理師	31

## 社團法人台灣運動好事協會

15:45-16:30	自我保護與求助方式		31
16:30-16:40	點心時間與演練時間		
16:40-17:00	頒發結業證書與回饋		

### (三) 國內外運動教育與性平倡議(撐女孩/孟加拉)

本會於 112 年度之國內外運動教育與性平倡議服務，包含辦理「用運動做外交：台美共建亞太運動性平交流國際論壇」邀請 10 位國際貴賓蒞台與談及互動交流，共有 17 國共同參與；持續推動「撐女孩，讓女孩舒適運動-運動內衣平權計畫」，並與孟加拉 Deshi Ballers 團隊合作執行「Women Coach Women 孟加拉女子籃球發展計畫」。

112 年度募得款項則主要使用於：「撐女孩，讓女孩舒適運動-運動內衣平權計畫」及「Women Coach Women 孟加拉女子籃球發展計畫」，以下提供本計畫之說明及相關成果：

#### ✿ Women Coach Women 孟加拉女子籃球發展計畫

為推動運動中的性別平等與運動外交，本會 112 年度與孟加拉 Deshi Ballers 團隊，結合美國國務院資源，共同推廣孟加拉女子籃球運動。本會從培訓女子籃球教練為起點，協助孟加拉 Deshi Ballers 擁有更多能力與資源邀請更多孟加拉女孩進入籃球運動。

#### ( 1 ) 服務方式

媒合台灣資源，包含教練課程及翻譯需求，協助 Deshi Ballers 團隊培訓初階籃球教練，並以協助他們取得「證照」為目標。

( 2 ) 本計畫服務成果

成功協助 8 位孟加拉人士進行線上籃球教練培訓課程，並搭配翻譯資源協助他們能吸收理解課程，真正學習成為一位教練所需之知能，並通過課程要求取得初階籃球教練證照。

✿ 撐女孩，讓女孩舒適運動-運動內衣平權計畫

從國小、國中、高中再到大學，原本有著男男女女不同性別的操場或運動場上，我們可以觀察到，許多女孩著年紀增長，卻開始不再運動，應該鍛鍊體能、活動筋骨的體育課，變成了女孩們集體躲到樹蔭下或屋簷下乘涼的休閒時光，為什麼會發生這樣的變化？

因為在女孩們在求學階段，通常不被鼓勵在運動場域奔跑和揮灑汗水。現在的台灣，或許已經少見特別禁止女生們進行運動，但來自四面八方的眼光，擔心膚色變黑，缺乏恰當的更衣空間，以男性為優先的體育場地等等；還有隨著時間發育的身體，生理期影響、乳房成長後晃動的不適感，又缺乏相關的生理衛教知識，種種不便跟麻煩，還是會讓女孩們打了退堂鼓，或被迫讓運動從日常消失。

女性運動時的乳房搖晃，可能高達 27 公分，這類劇烈晃動會提升運動受傷的風險，並且增加耗力程度，進而影響運動表現，而使得運動時間縮短。但一件運動內衣，可以消除高達 83% 的乳房晃動，減緩痛感也保護皮膚跟肌肉組織，而且其穩定支撐的功能，更足以讓女孩們進行運動時更感到自在，不會過分在意眼光。

## 社團法人台灣運動好事協會

於是，我們希望透過這件事情為契機，藉由此企劃，協助國內外參與運動的弱勢女性兒少運動員，透過募款媒合相關資源，讓她們也能擁有更恰當及舒服的裝備，避免運動傷害。並藉此推廣讓更多國內外女性接觸到「運動內衣」的概念跟使用，倡議「撐女孩！讓女性舒適運動-運動內衣平權」，將讓人更不會受傷，兼具舒服、帥氣跟美麗的觀念普及，希望支持更多女孩、女性能夠更平權舒適地享受運動的美好。

### ( 3 ) 服務方式

- ◇ 國內：以運動隊伍、團體或學校為單位進行需求媒合，由本會媒合講師前往辦理「運動內衣小學堂」，分享乳房衛教資訊、內衣及運動內衣的選擇保養等資訊，並逐一丈量尺寸，再依照尺寸及運動項目為運動員採購合適之運動內衣進行捐贈。
- ◇ 國外：以非營利組織、團體或學校等為單位進行需求媒合，媒合單位需提出以運動方案進行改變及培力之計畫，提出需求後須逐一丈量受助者之尺寸，再依照尺寸採購合適之運動內衣，由本會處理國際運送費用及關稅成本後進行捐贈。

### ( 4 ) 本計畫服務成果

- ◇ 國內：總計媒合捐贈支持 113 位女性兒少參與運動，包含台北市立北投國中女壘隊、桃園縣觀音高中國中部桌球隊、羽球

## 社團法人台灣運動好事協會

隊、新竹縣橫山國中 7-9 年級體育社團及南投縣同富國中 7-9 年級學生，共辦理 4 場次之運動內衣小學堂活動。

- ◇ 國外：總計媒合捐贈 9 個國家，支持 470 位女性兒少擁有人生中第一件運動內衣，鼓勵他們持續參與運動，包含印度、羅馬尼亞、祕魯、肯亞、巴西、柬埔寨、烏干達、多明尼加、菲律賓。並提供本會合作之「撐女孩」團隊設計之乳房衛教資料供合作團體使用，鼓勵合作團體提供相關課程，一起支持女孩更了解自己，亦能透過合適的裝備支持女孩持續參與運動！

