

2021 臺北市銀髮族運動會執行計畫書

壹、2021 臺北市銀髮族運動會實施計畫（競賽規程）

壹、活動目的：藉由辦理運動賽會方式，表達關懷臺北市銀髮族長輩之身心健康，提升運動興趣、確保生活品質，進而培養良好之運動習慣；並拓展銀髮族生活領域，藉以達到「樂活銀髮 陽光臺北」之理想目標。

貳、主辦單位：臺北市政府。

參、承辦單位：臺北市政府體育局。

肆、協辦單位：臺北市政府民政局、臺北市各行政區公所。

伍、執行單位：臺北市運動賽會管理協會。

陸、活動時間：110 年 11 月 6 日（星期六）上午 7 時至中午 12 時。

柒、活動地點：臺北體育館 1 樓、臺北田徑場。

捌、參加單位：本市 12 個行政區，由各區公所組隊參賽。

玖、參加資格：

一、凡年滿 60 歲以上（民國 50 年 11 月 6 日前出生）設籍本市或任職於本市

各公私立機構或公司，均可向在籍地區公所報名參加（報名表如附件

一），每人僅能代表一個行政區。

二、所有參賽者於比賽時需攜帶身分證或健保卡及至少打完第一劑新冠肺炎

（COVID—19）疫苗證明，以備查驗。

拾、競賽種類：

一、團體趣味競賽類：

規劃四項團體趣味競賽。

二、田徑競賽類

(一) 徑賽項目：200 公尺、400 公尺、12 分鐘跑走。

(二) 體驗活動類：

1. 魚雷標槍體驗活動。

2. 軟式鉛球體驗活動。

拾壹、競賽辦法：

一、團體趣味競賽

(一) 競賽規定：團體趣味競賽每項每隊報名 8 至 10 人，上場比賽 8 人（女性最少 3 人）各區公所最多報名 4 隊，每隊均須完成大會規定競賽項目。

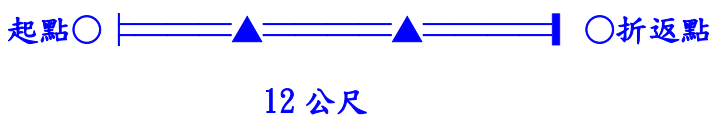
(二) 設計旨趣及比賽方式：

1. 飛天魔毯（培養合作平衡與手眼協調能力）

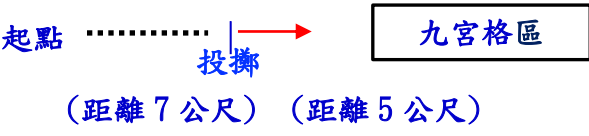
參賽人數	每隊報名 10 人，上場比賽 8 人。
器 材	號碼衣、大滾球、木板（100cm*100cm）、角錐 3 個、碼錶
比賽方式	2 人一組手持木板將大滾球托放在上面，自起點出發以 S 型前進繞過終點的角錐回來交給下一棒。球落地須原地撿起放在木板上再出發，行進間不能用手碰觸球體。所有隊員依次完成後，計時判定名次。
比賽場地	起點○ … ……▲ ……▲ ……▲（角錐折返點） 距離 12 公尺

名次判定	採計時賽，時間少者為優勝。
------	---------------

2. 滾動巨輪（培養速度感與訓練手腳平衡能力）

參賽人數	每隊報名 10 人，上場比賽 8 人
器 材	槌球桿、空罐子、號碼衣
比賽方式	1. 每次一人站在起點，手持槌球桿將放在地上的空罐子往前推，以 S 型繞至折返點後回到起點將球桿交下一位，依次完成。 2. 全隊完成後計時，時間較少者為優勝。
比賽場地	
名次判定	採計時賽，時間少者為優勝。

3. K.O. 病毒：（培養手眼協調與投擲能力）

參賽人數	每隊報名 10 人，上場比賽 8 人。
器 材	號碼衣、九宮格架子、樂樂棒球 2 顆、碼錶
比賽方式	1. 第一棒自起點跑至投球區，拿起籃子內的樂樂棒球丟向九宮格上的鐵板（每人投二球）。投球後須將球檢拾放回籃子內，再折返至起點跟下一棒擊掌繼續完成上一個動作，依次完成。 2. 擊中正中心板得 5 分（目標板標示為 COVID-19 病毒圖片），其餘各板為 1 分，沒投中以 0 分計。依分數高低判定名次。
比賽場地	
名次判定	採計分賽，依分數高低判定名次，分數相同時以全隊完成時間少者為優勝。

4. 衝鋒陷陣（培養團隊合作協調能力）

參賽人數	每隊報名 10 人，上場比賽 8 人。
器 材	號碼衣、浮條、骰子、角錐。

比賽方式	2 人一組將浮條夾於雙腿間，S 行繞過角錐前進至骰子區放下浮條。兩人擲三顆骰子，只要有兩個數字相同即過關（最多擲五次）。完成後將骰子放回原處，二人再一同夾騎浮條回到起點交棒給下一組，依次完成計時判定名次。
比賽場地	起點○ … ……▲…………▲…………▲（擲骰區） 距離 12 公尺
名次判定	採計時賽，時間少者為優勝。

二、徑賽種類：

（一）競賽組別：分男子組、女子組。

（二）報名方式：每人最多報名 3 個項目；每個項目各區公所最多報名 2 位。

（三）比賽分齡：依年齡以每五歲為一組距，分組如下：

組 別	年 齡	年 齡 計 算 方 式
60 歲組	60-64 歲	民國 50 年 11 月 6 日-45 年 11 月 5 日出生者
65 歲組	65-69 歲	民國 45 年 11 月 6 日-40 年 11 月 5 日出生者
70 歲組	70-74 歲	民國 40 年 11 月 6 日-35 年 11 月 5 日出生者
75 歲組	75-79 歲	民國 35 年 11 月 6 日-30 年 11 月 5 日出生者
80 歲組	80-84 歲	民國 30 年 11 月 6 日-25 年 11 月 5 日出生者
85 歲以上組	85 歲以上	民國 25 年 11 月 6 日以前出生者

(三) 田徑獎項成績標準：

項 目	年齡組距	金質獎	銀質獎	銅質獎
男 子 200 公尺	60-64 歲組	42 秒	46 秒	52 秒
	65-69 歲組	47 秒	52 秒	1 分 04 秒
	70-74 歲組	52 秒	57 秒	1 分 15 秒
	75-79 歲組	1 分 05 秒	1 分 12 秒	1 分 30 秒
	80-84 歲組	1 分 40 秒	2 分 00 秒	2 分 15 秒
	85 歲以上組	2 分 20 秒	2 分 40 秒	3 分 20 秒
女 子 200 公尺	60-64 歲組	1 分 15 秒	1 分 20 秒	1 分 40 秒
	65-69 歲組	1 分 20 秒	1 分 30 秒	1 分 45 秒
	70-74 歲組	1 分 30 秒	1 分 40 秒	1 分 55 秒
	75-79 歲組	1 分 40 秒	1 分 50 秒	2 分 10 秒
	80-84 歲組	2 分 10 秒	2 分 20 秒	2 分 40 秒
	85 歲以上組	2 分 40 秒	2 分 50 秒	3 分 25 秒
男 子 400 公尺	60-64 歲組	1 分 50 秒	2 分 05 秒	2 分 20 秒
	65-69 歲組	2 分 00 秒	2 分 15 秒	2 分 40 秒
	70-74 歲組	2 分 10 秒	2 分 25 秒	2 分 50 秒
	75-79 歲組	2 分 20 秒	2 分 35 秒	3 分 00 秒
	80-84 歲組	2 分 55 秒	3 分 10 秒	3 分 40 秒
	85 歲以上組	3 分 30 秒	3 分 50 秒	5 分 00 秒
女 子 400 公尺	60-64 歲組	2 分 05 秒	2 分 20 秒	2 分 40 秒
	65-69 歲組	2 分 20 秒	2 分 35 秒	3 分 00 秒
	70-74 歲組	2 分 35 秒	2 分 50 秒	3 分 20 秒
	75-79 歲組	2 分 55 秒	3 分 15 秒	3 分 50 秒
	80-84 歲組	3 分 30 秒	3 分 50 秒	4 分 30 秒

項目	年齡組距	金質獎	銀質獎	銅質獎
	85歲以上組	4分30秒	4分50秒	6分00秒
男子 12分鐘跑走	60-64歲組	2000公尺	1900公尺	1700公尺
	65-69歲組	1900公尺	1700公尺	1400公尺
	70-74歲組	1700公尺	1500公尺	1200公尺
	75-79歲組	1500公尺	1250公尺	900公尺
	80-84歲組	1200公尺	800公尺	600公尺
	85歲以上組	800公尺	650公尺	400公尺
女子 12分鐘跑走	60-64歲組	1350公尺	1250公尺	1100公尺
	65-69歲組	1250公尺	1100公尺	1000公尺
	70-74歲組	1100公尺	1000公尺	900公尺
	75-79歲組	1000公尺	900公尺	700公尺
	80-84歲組	900公尺	800公尺	600公尺
	85歲以上組	700公尺	550公尺	350公尺

三、單項運動體驗

(1) 魚雷標槍體驗活動設計：

所有參賽者站在投擲圈內以投擲方式將魚雷標槍擲出，紀錄距離成績。每位參賽者都有3次投擲機會，以最遠成績為最終紀錄。

魚雷標槍（比賽器材示意圖）



(2) 軟式鉛球體驗活動：

所有參賽者站在投擲圈內以推鉛球方式將軟式鉛球推出，紀錄距離成績。
每位參賽者都有 3 次投擲機會，以最遠成績為最終紀錄。

軟式鉛球（比賽器材示意圖）



拾貳、獎勵

一、團體趣味競賽：

1. 每項比賽錄取最優前三名頒發獎盃一座及個人獎狀、獎品各乙份。
2. 四項完賽者錄取前六名，頒發冠軍、亞軍、季軍、殿軍、第五名、第六名團體獎盃一座。
3. 團體趣味競賽計分方式：第一名得 20 分、第二名得 19 分、第三名得 18 分、第四名得 17 分、第五名得 16 分、第六名得 15 分、第七名得 14 分、第八名得 13 分、第九名得 12 分、第十名得 11 分、第十一名得 10 分、第十二名得 9 分、第十三名得 8 分、第十四名得 7 分、第十五名得 6 分、第十六名得 5 分、第十七名得 4 分、第十八名得 3 分、第十九名得 2 分、第二十名以後各得 1 分。

二、田徑競賽：

依其參賽成績對照成績標準表，以計時和距離來判定金、銀、銅質獎，頒給金、銀、銅質獎狀及獎品乙份，未得獎者給成績證明。

三、魚雷標槍體驗和軟式鉛球體驗活動獎勵

三次投擲取最優成績，前三分之一頒發金質獎狀，次三分之一頒發銀質獎狀，後三分之一頒發銅質獎狀。

拾參、註冊

- 一、採網路報名，報名網址為 <http://tpsvhcp.neoq.acsite.org/>。
- 二、報名時間：自競賽規程發布日起至 110 年 10 月 20 日(星期三)下午 5 時止。
- 三、報名資料經核對無誤列印核章後，於 110 年 10 月 25 日(星期一)下午 5 時前寄(送)臺北市忠孝東路二段 88 號 6 樓 603 室)。
- 四、聯絡電話：臺北市運動賽會管理協會林玉些老師 02-22123332 行動電話(0920-254011) yuhsieh@tp.edu.tw 或強組長(qiangcf@gmail.com)。
- 五、領隊會議：各單位於 110 年 11 月 3 日(星期三)上午 10 時至臺北市政府體育局二樓會議室(暫定)辦理報到手續領取資料，召開領隊會議，各單位務必派員參加。
- 六、所有參賽者應至設籍區公所填寫報名表及問卷調查表(如附表一)，並確認身體狀況無虞，並提供至少打完第一劑新冠肺炎(COVID—19)疫苗證明，於報名表上親自簽署健康聲明，完成報名手續。
- 七、為讓活動增添為銀髮族服務效益，除於活動現場設置體適能檢測外，本會再增設問卷填答攤位，讓參與活動者前來填寫滿意度調查表，每位填答者可獲精美小禮物一份。

拾肆、附則

- 一、本活動流程(含開幕典禮)如附表二。
- 二、運動員如有冒名頂替或資格未符合者被當場檢舉，經證實後除依照規定處

理外，並取消其所屬單位在該競賽比賽資格及已得或應得之分數。

三、比賽爭議：規則有明文規定者依規則判決，規則無規定者以裁判長之判定為終決。運動員如有不服裁判，違反運動道德精神及不正當行為者，裁判長有權加以制止或判定離場。

四、申訴：各單位如有申訴應由領隊或教練於該項比賽結束後 30 分鐘內以書面簽字或蓋章並付保證金新台幣 5,000 元向審判委員會提出申訴（如附表三），經審裁判長裁定申訴成立時發還保證金，不成立則沒收保證金。

五、有關參賽者身分資格之申訴應於賽前 30 分鐘向裁判提出，並立即驗明身分證件，違者立即取消資格。

六、所有參加比賽選手應落實臺北市政府體育局「運動比賽舉辦指引」相關規定（如附表四）。各項比賽選手須符合以下健康證明任一項：1. 第一劑新冠疫苗種滿 14 天證明 2. 確診康復證明/解隔單 3. 7 日內居家快篩/PCR 陰性，於比賽期間可以不戴口罩，而上場前和下場後仍須配戴。

七、所有參賽選手在比賽場地禁止飲食，單位如有發餐點請帶回家再食用。

八、所有參與人員應遵守「臺北市運動場館／體育活動新冠肺炎確診通報或身體不適者處理 SOP」相關規定（如附表五）。

拾伍、本計畫如有未盡事宜者，得由本局隨時修訂公告之。

(附表一) 2021 臺北市銀髮族運動會報名表

臺北市_____區銀髮族運動會報名表			
姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生 日	年 月 日	身分證字號	
連 絡 電 話	住家電話： 行動電話：		
戶 籍 住 址	臺北市 區 里 鄰 路(街) 段 巷 弄 號之 樓之 室		
團體趣味競賽	<input type="checkbox"/> 趣味競賽項目	每隊報名 8-10 人，個人報名後由區公所編組。	
田 徑	<input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺 <input type="checkbox"/> 12 分鐘跑走	1. 分男子組、女子組，以五歲為一個組距分組。 2. 每人可參加 3 項；每項各區最多報名 2 人。	
單項運動體驗	<input type="checkbox"/> 魚雷標槍體驗活動	參加田徑賽者皆可參加魚雷標槍體驗活動。	
	<input type="checkbox"/> 軟式鉛球體驗活動	參加田徑賽者皆可參加軟式鉛球體驗活動。	
<input type="checkbox"/> 本人參加 2021 臺北市銀髮族運動會確認健康狀況無虞。			
<input type="checkbox"/> 本人已經至少打完第一劑新冠肺炎 (COVID—19) 疫苗。			
簽 名：			
備 註	1:每人限報一個競賽種類，項目依實施計畫規定。 2:請填寫報名表後交由各區公所民政課。 3:報名日期:自競賽規程發布日起至 110 年 10 月 20 日(星期三)下午 5 時止。		

2021 臺北市銀髮族運動會問卷調查表 (所屬區公所：)

填答者：姓名 _____ 性別：男 女 參加項目 _____

1. 年齡：60-64 歲 65-69 歲 70-74 歲 75-79 歲 80-84 歲 85-89 歲 90 歲以上
2. 我參加本活動的經驗：第一次 第二次 第三次 第四次 第五次以上
3. 我獲知本活動的管道：承辦人告知 朋友告知 看到活動海報 從媒體得知
4. 我參加本活動的動機：很想運動 只想打發時間 玩玩而已 被動報名參加
5. 我認為參加本活動是：非常有意義 很有意義 有意義 沒意見
6. 我覺得本活動的設計適合銀髮族活動：非常適合 很適合 適合 不適合 沒意見
7. 我的運動習慣：每天運動 1-3 天運動一次 每週運動一次 不定時運動 沒有運動習慣
8. 我每次運動幾分鐘？ 沒有運動 30 分鐘以下 30-40 分鐘 40-50 分鐘 50 分鐘以上
9. 我會選擇那些運動項目？(可複選) 戶外活動 球類運動 水上活動 武藝/伸展/舞蹈
室內運動 其它： _____
10. 請問您每次運動的強度會到什麼程度？(單選) 沒有運動 會流汗也會喘 會流汗但不會喘 不會流汗但會喘 不會喘不會流汗。
11. 我曾收到臺北市政府宣傳提倡運動訊息嗎？ 經常 偶爾 很少 沒有
12. 承上題，請問您最常收到運動訊息的來源為何？(單選)
網路 戶外媒體 人際傳播 電視 報紙 廣播 雜誌 其它： _____。
13. 我通常運動地方？(可複選) 學校運動場地 公園 人行道/道路 國民運動中心 空地
(公園外) 民間健身房 公立體育場(館) 社區健身房 公司附設之運動場館 其它： _____
14. 我經常以何種方式到運動地點？(複選) 步行 騎自行車 開車 搭交通工作

(附表二) 2021 臺北市銀髮族運動會活動流程暨開幕典禮規劃

程序	時間	活動內容	演出單位/主持人
報到	07:30~08:30	各區公所分別報到： 田徑類、體驗活動—田徑場 團體趣味競賽—臺北體育館1樓	行政組/典禮組
開幕典禮	08:30~08:31	典禮開始(奏樂) 主席就位	司儀—陳侶塵、萱野可芳 恭請市長(局長)主持
	08:31~08:35	主席致詞	市長(局長)
	08:35~08:40	來賓致詞	來賓
	08:40~08:41	運動員宣誓	運動員
	08:41~08:50	禮成(奏樂)退場、比賽開始	典禮組、競賽組
田徑賽及 體驗活動	08:30~10:00	徑賽項目比賽、	田徑、安全標槍、軟式鉛 球裁判
	09:30~11:00	安全標槍體驗活動、軟式鉛球體 驗活動	
趣味競賽	08:50~11:00	團體趣味競賽	趣味競賽裁判人員等
整理場地	11:00~11:30	1. 田徑比賽場地整理。	行政組、場地清潔人員
	11:00~11:30	2. 趣味競賽場地整理。	

(附表三) 2021 臺北市銀髮族運動會競賽事項申訴書

申訴理由		糾紛發生 時間地點	
申訴事實			
證件或證人			
單位領隊	(簽章)	指導單位	年 月 日 時
裁判長意見			
仲裁委員會 判決			

仲裁委員會委員

(簽章)

附註：凡未按規程各項規定辦理之申訴概不受理。

(附表四) 2021 臺北市銀髮族運動會比賽指引

運動比賽舉辦指引

8/24起適用

- 比賽項目須為「體育活動舉辦指引」所列項目



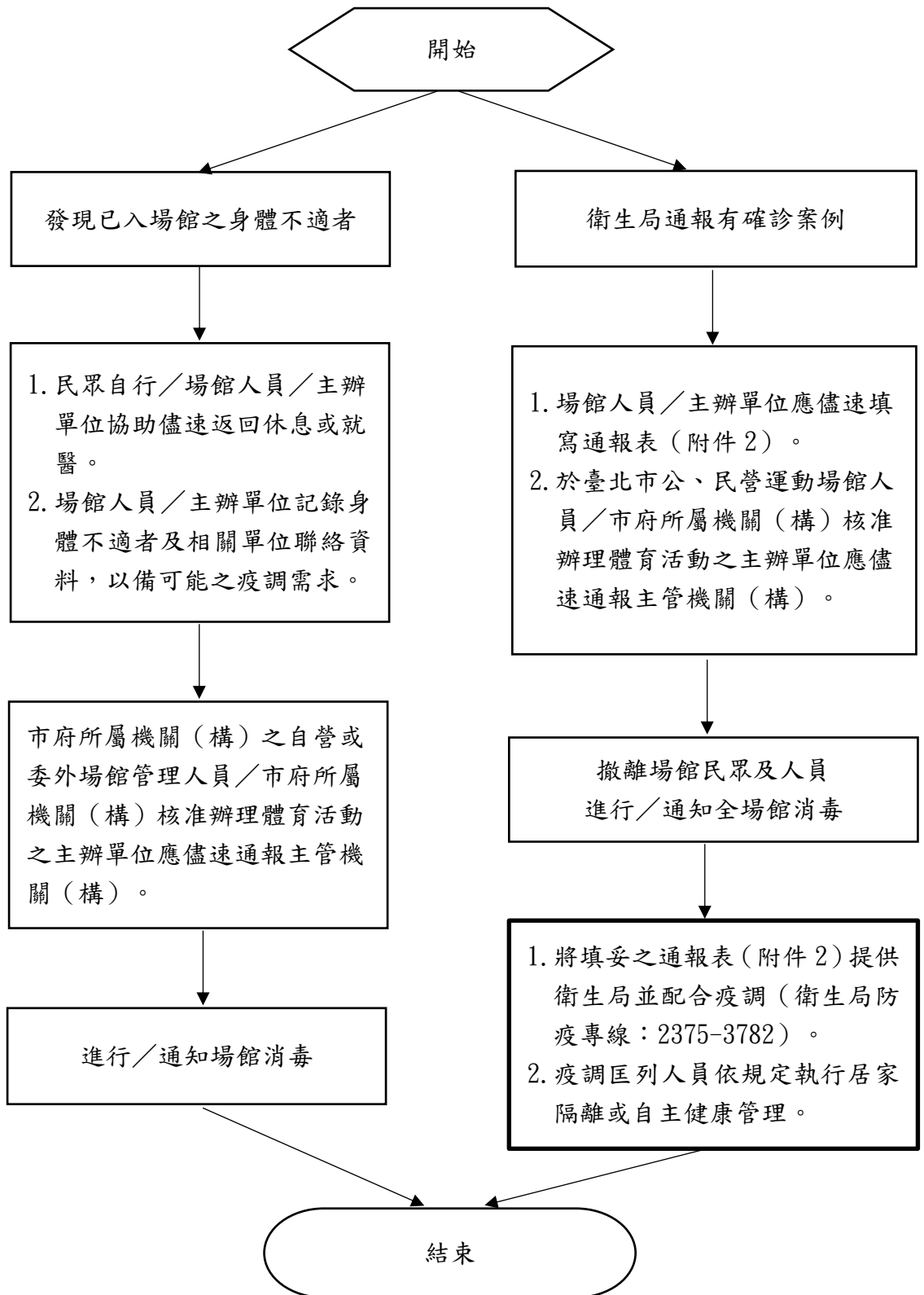
備註

- 舉辦運動比賽應於辦理3天前提報防疫計畫及檢核表(含健康調查)予主管機關核准後辦理。
- 工作人員及隊職員應於活動前2週開始落實自我健康管理與監測，倘有發燒、呼吸道症狀或腹瀉等，應停止參與比賽及賽務工作，並依相關規定進行通報。

(附表五)

臺北市運動場館／體育活動

新冠肺炎確診通報或身體不適者處理 SOP



(運動場館／體育活動) 新冠肺炎緊急事件即時通報表

通報日期： 年 月 日

事件類別／狀態描述	時 間	地點	人數	主要人物 (姓名、年齡、性別)
	年 月 日 時 分			姓名： 年齡： 歲 性別： 聯絡電話：
事件摘要				
事件原因及經過 (按時間先後條列)				
處理情形 (條列式)				
補充說明				
檢討與改進措施 (條列式)				
備考				

註：請將填妥之通報表提供衛生局並配合疫調 (衛生局防疫專線：23753782)。

場館人員／承辦人員 (簽章)：

主管 (簽章)：

手機：

手機：

貳、2021 臺北市銀髮族運動會比賽場地規劃圖

2021 臺北市銀髮族運動會田徑比賽及單項運動體驗場地圖（附圖一）



2021 臺北市銀髮族運動會團體趣味競賽活動場地規劃圖（附圖二）



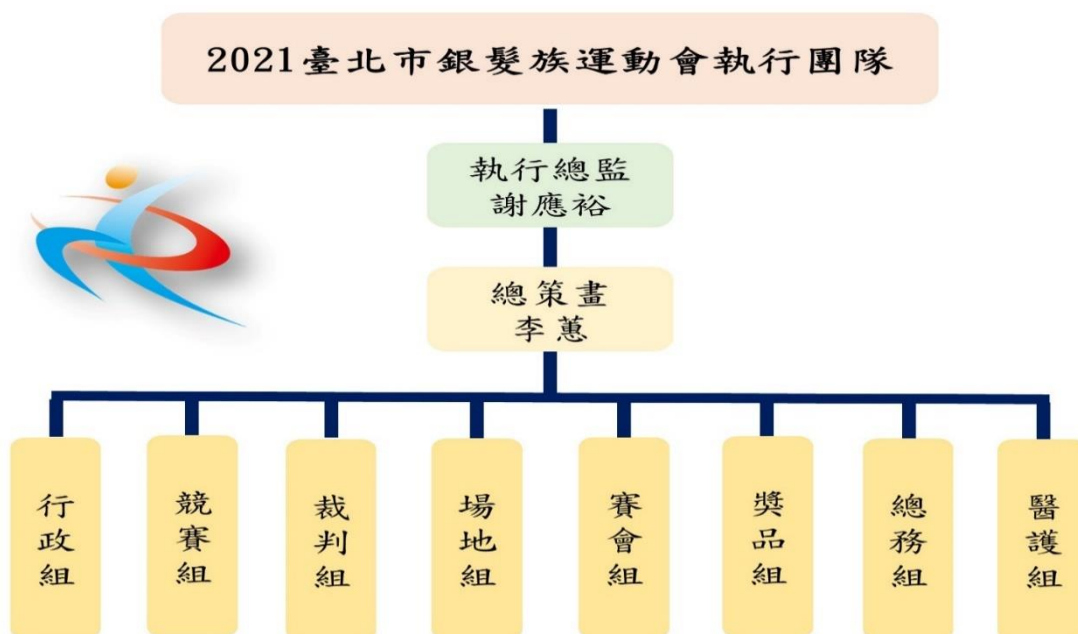
參、2021 臺北市銀髮族運動會活動期程管制甘梯圖

2021 臺北市銀髮族運動會活動期程管制甘梯圖

序號	施工內容	持續 天數	2021年8月			2021年9月			2021年10月			2021年11月		
			10	20	31	10	20	30	10	20	31	10	20	30
			1	議價簽約			■	■	■					
2	修正工作執行計畫				■	■								
3	本會第一次工作會議				■									
4	洽詢紀念品、獎品、獎杯等				■	■	■							
5	主視覺文宣品送審			■	■	■								
6	區公所第一次協調會					■	■							
7	文宣品定稿						■	■						
8	採購紀念品、獎品等						■	■						
9	報名開始						■	■	■					
10	體驗活動粉絲貼文								■					

肆、2021 臺北市銀髮族運動會執行團隊組織圖

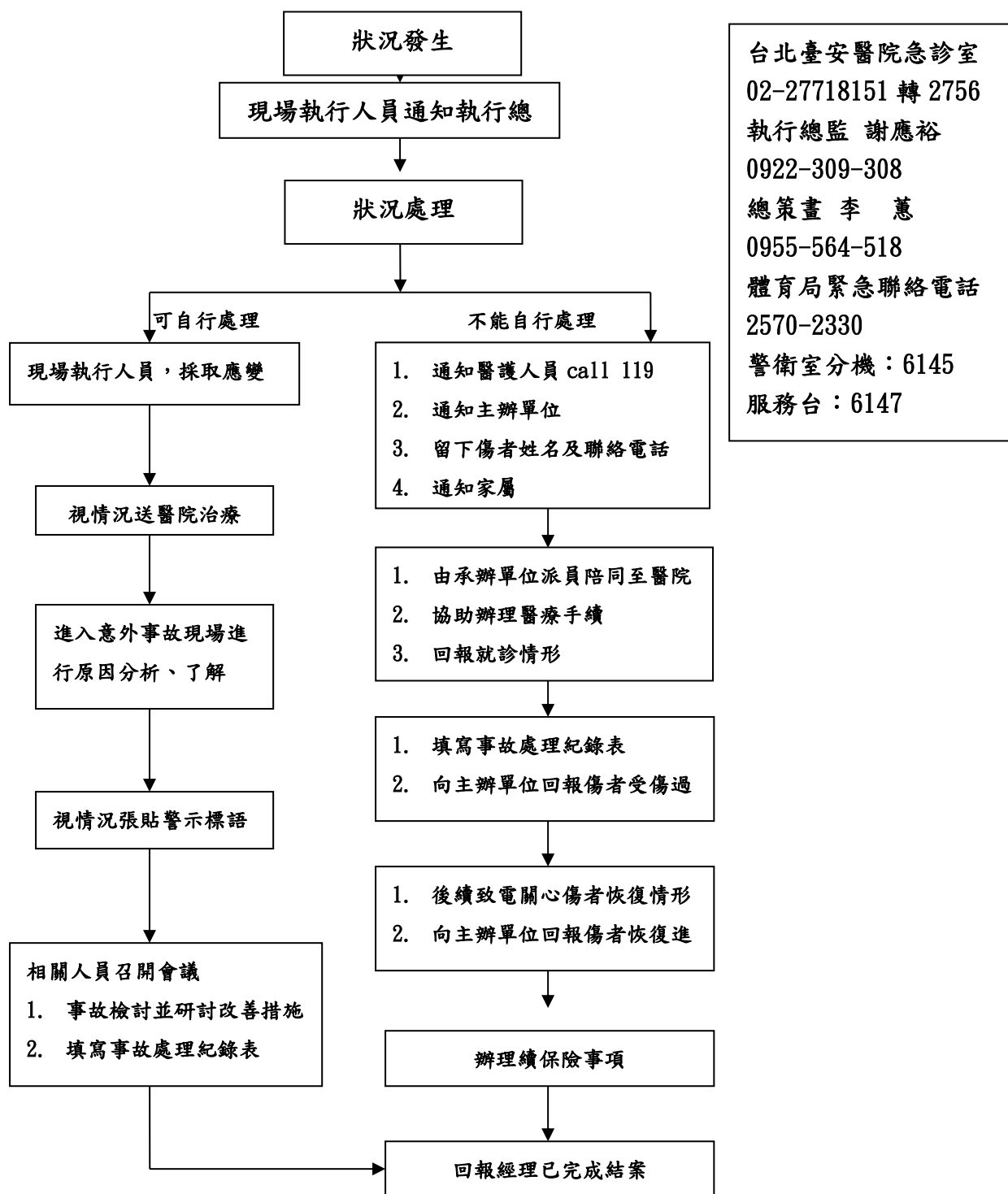
(一) 執行團隊組織架構



(二) 活動任務規劃與編組

編號	組別	組長	副組長
1.	行政組	林玉些	鄭懷敏
2.	典禮組	吳順來	鄭瑞芬
3.	競賽組	黃宏明	林豐戊
4.	賽會組	強秋發	賴燕秋
5.	裁判組	張冀萍	鄭瑞香
6.	獎品組	吳增堅	邱翠娥
7.	總務組	謝啟豪	謝登章
8.	醫護組	韓 裕	臺安醫院急診室

伍、2021 臺北市銀髮族運動會緊急事件通報流程圖



陸、2021 臺北市銀髮族運動會雨天備案

本活動雖大部分在室內舉行，但因為田徑項目與槌球體驗活動及軟式鉛球體驗在室外，因此亦應擬妥雨天備案。

- (1) 活動前兩周隨時上網了解氣象資料，做好因應措施。
- (2) 活動前一周更應注意每天氣象狀況，尤其預測活動當天之下雨機率。
- (3) 活動當天下小雨室外活動照常舉行，承辦單位準備簡易雨衣讓參與者可以穿雨衣進行比賽。**
- (4) 活動當天如果下大雷雨，室外活動暫停；如果下小雨則 200 公尺、400 公尺比賽取消；所有參與者著輕便雨衣改 12 分走跑，依距離頒發金、銀、銅獎牌；安全標槍體驗及軟式鉛球體驗移至室內，安全標槍體驗改擲準。**
- (5) 如氣象局發布颱風警報必須停班停課，立即與主辦單位做好改期之應變。

柒、2021 臺北市銀髮族運動會保險規劃

活動期間為防意外事件發生，本會將做好完善的保險規劃。其措施為針對本活動投保「公共意外責任險」。其相關詳細內容如下：

●公共意外責任險內容：

- (1) 每一個人身體傷亡保險金額不得少於新臺幣 300 萬元
- (2) 每一意外事故傷亡保險金額新臺幣 1,500 萬元。
- (3) 每一意外事故財損保險金額新臺幣 200 萬元。
- (4) 每一意外事故最高理賠金額新臺幣 3,400 萬元。
- (5) 每一事故廠商自付額上限 2,500 元。
- (6) 保險期間：
 - A. 場地布置施工為前置作業期間，自施工日起至活動結束當天。
 - B. 參與比賽隊職員、工作人員為活動當日。
- (7) 承保範圍：

A. 所有參與活動的隊職員、選手、工作人員。

B. 承辦活動施工單位工作人員。

捌、2021 臺北市銀髮族運動會活動期間交通疏散計畫

(1) 活動當天周邊協調松山分局進行交通管制。

(2) 活動前行文臺北市政府警察局交通大隊支援交通義工。

(3) 交通義工於活動當天早上 7~9 點；下午 12~13 點協助執行南京東路四段體育局前交通指揮。

玖、2021 臺北市銀髮族運動會主視覺

主視覺業經體育局二次審查，本次修正後再提案三款送審。待定案後再請美工人員依最後版式修正所有文宣品、邀請卡、會場布置、獎狀、成績證明等資料。

主視覺提案一



以可愛插畫風呈現本次銀髮族運動會的競賽多元項目，如滾動巨球、槌球、田徑跑走、做暖身體操…等等多元活動，並運用一些卡通趣味性的創意巧思來提升主視覺的趣味性聯想。包括：玃狻刺蝟被當作槌球的球、連狗狗都想來參加活動、運動 i 臺灣的 LOGO 對稱平衡設計為彩色的鳥，與翠綠的樹林隱喻臺北市的綠色健康、對運動者友善乾淨的城市，以此連結主題。多元的運動項目刺激觀眾的興趣，引發培養良好的運動習慣並拓展銀髮族的生活領域，打造本市成為銀髮族運動樂活的友善城市。

主視覺提案二



本主視覺設計延續今年度的奧運帕運熱度，設計以男女一對銀髮族在象徵奧運的五色線條前慢跑，以喚起社會大眾對於運動的熱情。鼓勵銀髮養成運動習慣，創造樂活陽光的運動生活。

主視覺提案三



本主視覺展現銀髮族在陽光下、銀髮族運動會活動場地(臺北體育館)、臺北重要地標前歡樂跑步的畫面。運用多彩的陽光與流線型的抽象背景比喻歡樂健康自由的銀髮運動生活。

拾、2021 臺北市銀髮族運動會媒體行銷規劃

(一) 部落客與社群媒體行銷

(1) 精選合作的社群粉專進行行銷，表列如下：

擬合作的單位	FB 單篇文章最高人氣 / 追蹤 人氣	Youtube 單支影片最高人氣/追 蹤人氣
臺北市政府體育局 【樂齡巡迴運動指導 團】 (菲特邦健康管理)	4035/2552	14 萬/5260
銀髮一起玩	8.5 萬/34394	X
中華民國健身運動協會	3396/15650	54 萬/5.37 萬
悠活健康促進	X	10 萬/3310

(2) 於 10/23 邀請市立大學—戴世然教授辦理兩項體驗活動(魚雷標槍和軟式鉛球)講習與體驗，相關活動將邀請上述合作社群媒體單位參與，並洽談於其平台上貼文、影片曝光推播 2021 銀髮族運動會，以發揮社群影響力擴散。

(二) 自營社群行銷推廣活動

有關媒體行銷部分，因為現代人普遍在網路上獲得相關訊息，因此我們將成立官方 Line 群組、開發 FB 粉絲專頁等社群媒體平台，藉由粉專貼文與活動體驗，將本活動的相關文字及照片露出在 FB 上，以達到行銷效果。我們預計提供如下加值服務：

- (1) 田徑場上所設計的兩項體驗活動—魚雷標槍和軟式鉛球，是比較新鮮少見活動。我們預計在本案得標後由設計者李蕙老師撰文貼在粉絲專頁上，引起廣泛討論並累積宣傳效果。
- (2) 活動前兩週再辦一次體驗活動，預定借田徑場 300 公尺練習場，請臺北大學戴世然教授來指導民眾體驗這兩項新鮮的體育活動。並透過區公所承辦人協助通知報名參加田徑賽的銀髮族朋友前來參加，提早體驗本活

動。

- (3) 於 FB 粉專上舉辦 FB 標籤貼文抽獎活動，凡粉專讀者拍下自家銀髮長輩做運動的照片，張貼照片並標籤，以下列句型造句參賽#我 XX 歲了，我還可以 XXX，例如(我 75 歲了，我還可以登山)，標籤#2021 臺北市銀髮族運動會，即可參與抽獎，獎品包含運動背包、冰毛巾、魔術腰帶、保溫袋…等實用小物。吸引讀者自發進行照片標籤標註，引起分享的慾望並自行傳播。

行銷時間	貼文內容	說明
10/1-10/10	抽獎活動辦法說明，推廣抽獎活動	銀髮長輩做運動照片標籤 #2021 臺北市銀髮族運動會。 【進行 FB 廣告投放】
10/1-10/10	介紹魚雷標槍，宣傳 10/23 體驗	
10/11-10/20	介紹軟式鉛球，宣傳 10/23 體驗	
10/21-11/6	介紹本屆銀髮族運動會	【進行 FB 廣告投放】

(三) 代言人行銷推廣

本活動將洽請藝人夏和熙擔任大會代言人、節目主持人陳佺塵和萱野可芳擔任主持與司儀，三位的形象不僅年輕陽光正向，具有偶像親和力，三者的 FB、IG 等社群媒體粉絲總數達 80.9 萬人。本案將邀請代言人於其個人平台上進行活動簡介與活動預告，協助推播活動訊息。

(附圖一) 2021 臺北市銀髮族運動會活動代言人個人資料：

夏和熙 (1988 年 6 月 19 日－)

FB：41 萬粉絲，IG：17.5 萬粉絲

- 本名蔡翰維，原藝名大野，台灣男藝人，《大學生了沒》出道。高中時曾是網球選手，他的姐夫為日本職棒阪神虎隊投手陳偉殷。
- 曾任全國中等學校運動會選手之夜主持人
- 三立與台視聯合製作的熱播體育競技實境節目「全明星運動會」固定選手明星



(附圖二) 2021 臺北市銀髮族運動會開幕典禮司儀個人資料：



1. 陳佖塵

FB：2 萬粉絲，IG：2.2 萬粉絲

大學生了沒 固定班底

台北皇冠大車隊『台北多元計程車』記者會主持

三立網路平台 Vido『94 愛 K 歌』節目主持人

LINE TV 網路節目『賴皮碎碎念』主持人

網劇『圈套』台北粉絲見面會主持人

網劇『圈套』台中粉絲見面會主持人

周定緯『擁有』生日見面會主持人

『靈異街 11 號』VIP 之夜特映會主持人

電視劇『想見你』Line TV 直播主持人

網劇『那一天』首播線上直播主持人

網劇『那一天』完結篇線上直播主持人

網劇『那一天』VIP 下午茶粉絲見面會主持人

吳思賢-小樂 公益粉絲見面會主持人

電視劇『黑貓知情』映前直播主持人

人間衛視台『幸福食光』外景主持人



2. 萱野可芳

FB：16 萬粉絲，IG：2.2 萬粉絲

生日：4 月 3 日

身高：157cm 體重：45kg

職業：演員・歌手・主持

畢業學校：世新大學資訊系

語言：中文. 英文. 日文.

專長：烏克麗麗. 演戲. 唱歌

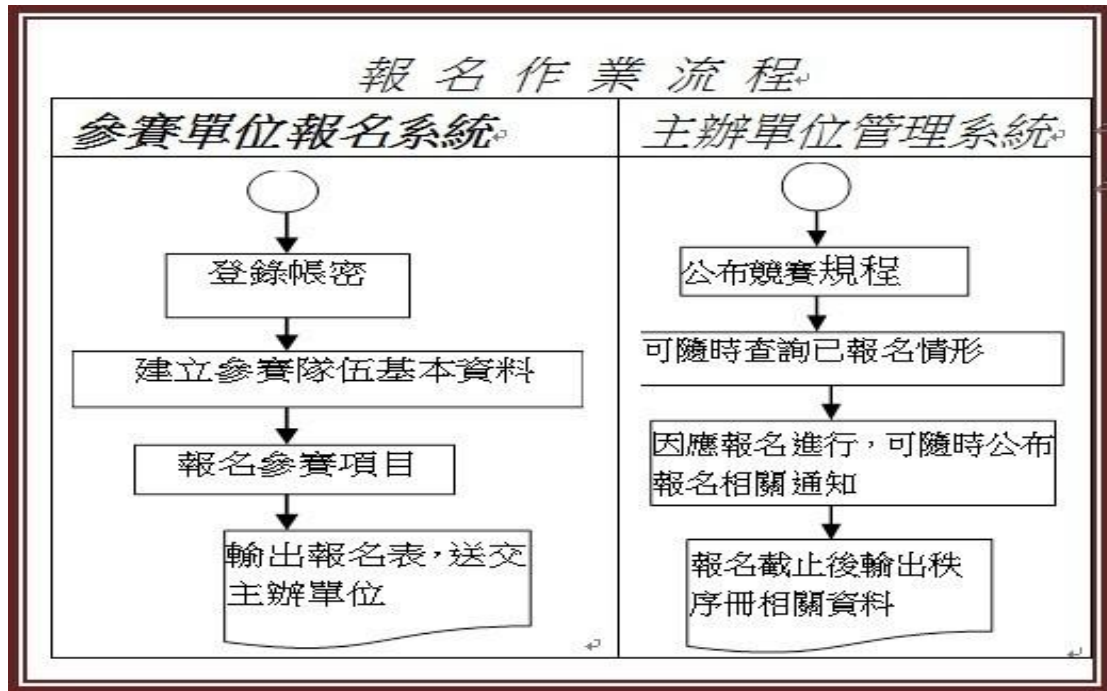
運動：羽球. 游泳. 籃球

(四)傳統媒體操作模式：

●配合體育局活動前 7 天將新聞稿及長官致詞稿送體育局確認後發布。

活動前一天發布「2021 臺北市銀髮族運動會」新聞稿，將整體活動發揮最大宣傳效益。

拾壹、2021 臺北市銀髮族運動會賽會系統規劃





拾貳、2021 臺北市銀髮族運動會獎盃、獎狀、參賽證明樣式

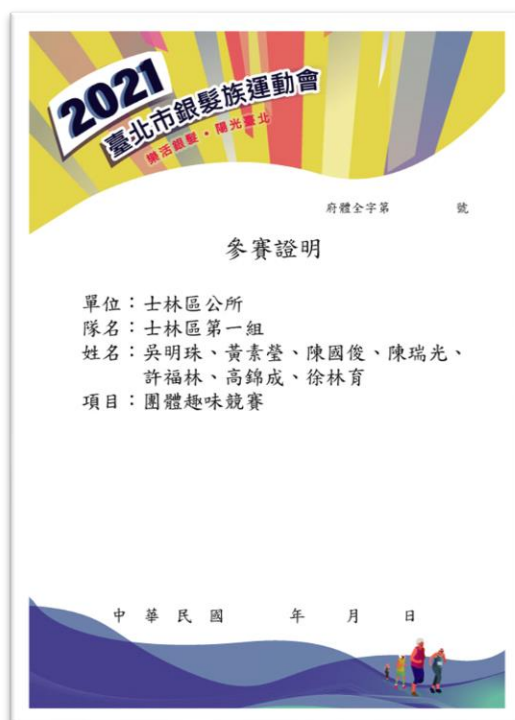
(一) 獎盃樣式



(二) 獎狀樣式



(三) 參賽證明樣式



(四) 會場各區立牌



拾參、2021 臺北市銀髮族運動會紀念品、獎品一覽表

一、紀念品—雙握把拉力繩（開幕典禮大會採用）

ACC105LB-2.5" 黑色(加強超重) 40.76 74.70 1,600元

雙握把拉力繩
· 長度150公分，附門擋

型號	顏色	拉力測試(kgf)		定價
		100(%)	300(%)	
SAN-1-1.5m	亮桃紅(極輕)	5.61	11.07	520元
SAN-2-1.5m	亮橘(超輕)	8.14	16.63	560元
SAN-3-1.5m	淺紫(輕)	9.35	18.26	600元
SAN-4-1.5m	淺藍(中型)	10.34	19.73	640元
SAN-5-1.5m	紫色(超重)	11.75	24.29	680元



19

二、金質獎

AKWATEK 科技 創新 環保 生活 流行 CHILUM

編號	AK-02118-SL-P(粉色) AK-02118-SL-P(綠色) AK-02118-SL(本色)
品名	304不鏽鋼真空冰霸杯
尺寸	直徑10cmx高19.3cm±5%
材質	內膽-304不鏽鋼 杯蓋-AS、食品級PP
容量	900ml±5%
參考價	250元
特點	<ul style="list-style-type: none"> 密封防漏杯蓋細間密封防漏蓋,可直接或插入吸管飲用,另有吸管孔設計,使用上更便利。 304不鏽鋼-內膽採用304不鏽鋼一體成型。雙層真空設計,保溫性能佳。 加厚防滑杯底-加厚防滑設計,堅固耐用。
箱入數	25 P/CTN
備註	混色出貨



本公司已投保華南產物3000萬產品責任險

二、銀質獎



三、銅質獎

