

# 臺北市恩美協會

## 第二十九屆 我是小英雄運動會 29th I Am A Hero Games

活動時間：2017 年 06 月 10 日（星期六）

上午 9 時至 12 時

活動地點：台北市立大學附設實驗國民小學

台北市中正區公園路 29 號

合辦單位：台北市立大學附設實驗國民小學、

臺北市恩美協會

# 活動計畫書

## 活動起源

在台灣共有 100,000 位就讀特教班的學生（因為發展遲緩、自閉症、肢體障礙或智能障礙等原因）。特殊需求的孩子總因為在某些方面能力不足，而被認定為需要接受照顧或被同情，久而久之，也養成了孩子認為自己什麼事情都不能完成的錯誤認知。身為一個發展遲緩兒的父親，慕信福，也是此活動的主要發起人，相信他的女兒仍是可以貢獻社會的一份子，絕不是讓家庭蒙羞的成員。在這樣的信念之下，慕先生提出「我是小英雄」的活動構想。

## 活動宗旨

透過運動會的形式，讓特殊需求的孩子從事並完成一個有趣且富挑戰性的活動，在活動中沒有自我設限的消極藉口，而是在充滿愛與支持的陪伴下，挑戰不可能的任務。讓特殊需求的孩子，經歷自我突破，也讓家長一同歡慶孩子的成就。

## 關於主辦單位-恩美協會

台北市恩美協會通過台北市社會局審查，於 2009 年 3 月 27 成立，由紀禮瑞及慕信福共同創辦。恩美協會為一非營利組織，旨在透過舉辦家庭戶外活動、設立父母成長分享團體、成立專門資源圖書館或社區復健治療中心，提供家有特殊需求孩子的家庭，身心方面的援助及資源。

## 活動歷史

2009 年 4 月，「我是小英雄」運動會首度開跑，共有 68 位特殊需求的孩子及其家人參與，加上現場志工人員，活動參與人數多達 250 人。許多參與者表明對這個活動的肯定與熱愛，一位家有自閉雙胞胎的父親林顯勝表示：「我覺得這是一個非常棒的活動，我的兒子需要跟這個世界有更多互動。」(Taipei Times, 2009 年 4 月 14 日)。因為有了這些正面的回應，台北恩美協會也決定定期舉辦本活動。

目前，「我是小英雄」運動會已經舉辦過二十八次，每次都充滿許多驚奇、感動的鏡頭，以及滿足的笑顏。現在，第 29 屆「我是小英雄」運動會，將於 2017 年 6 月 10 日於台北市立大學附設實驗國民小學舉辦。因著過去社會各界的支持，今年台北恩美協會希望將這項活動推廣給更多有特殊教育需求的家庭，我們力求不斷推動這股關懷的力量。

## 運動項目：

踢球競賽、立定跳遠、100 公尺競賽、投棒球競賽、50 公尺競賽

## 活動特色：

- 你一定可以：

每個孩子都不能以「我不能」為藉口拒絕某些運動項目。他們得在伙伴的鼓勵及陪伴下有始有終的完成五項運動，如跳遠、賽跑等運動項目。

- 一路上有你：

每個孩子都有一位專屬的「伙伴」，從頭至尾陪著他們挑戰每個運動項目。主辦單位將在事前提供教育訓練，教導「伙伴」激勵的技巧及模擬可能的狀況。



- 每個人都是金牌得主：

「我是小英雄」的活動，旨在提供一個自我挑戰且有趣的經驗，而不在乎輸贏。所以，在閉幕典禮上，每位孩子都將領到一面金牌、一張紀錄各項成績的個人證書及小禮物。

- 運動會：

運動會結束後，每位參與者都可領取一份午餐，現場除有專人負責播放音樂，也將設置狗醫生和發放棉花糖等輕鬆的活動，讓所有參與運動會的人，都能沈浸在這輕鬆歡樂的氣氛中，並慶祝每位小英雄勇於超越自我的無比成就。

## 預期成果

- 鼓勵有特殊教育需求的孩子也能挑戰自己。
- 增加孩子與父母間的互動及情感。
- 協助孩子們肢體的活動與發展，藉由活動達到復健之功效。
- 設置狗醫生攤位，讓孩子近距離接觸動物，利於身體與腦部的發展。

活動流程:

***I Am a Hero Games***  
**我是小英雄運動會**

|       | Group A                                                  | Group B                 | Group C                 | Group D                 | Group E                 |
|-------|----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 9:00  | Registration and Partnering with Buddy 報到及分組             |                         |                         |                         |                         |
| 9:30  | Opening Ceremony and Welcome 開幕致詞                        |                         |                         |                         |                         |
| 9:45  | Athletes go to stations with their buddies 運動員及夥伴一同前往競賽站 |                         |                         |                         |                         |
| 9:50  | Ball Kick<br>踢球競賽                                        | Long Jump<br>立定跳遠       | 100 M Race<br>100 公尺競賽  | Baseball Throw<br>投棒球競賽 | 50 M Race<br>50 公尺競賽    |
| 10:10 | 50 M Race<br>50 公尺競賽                                     | Ball Kick<br>踢球競賽       | Long Jump<br>立定跳遠       | 100 M Race<br>100 公尺競賽  | Baseball Throw<br>投棒球競賽 |
| 10:30 | Baseball Throw<br>投棒球競賽                                  | 50 M Race<br>50 公尺競賽    | Ball Kick<br>踢球競賽       | Long Jump<br>立定跳遠       | 100 M Race<br>100 公尺競賽  |
| 10:50 | 100 M Race<br>100 公尺競賽                                   | Baseball Throw<br>投棒球競賽 | 50 M Race<br>50 公尺競賽    | Ball Kick<br>踢球競賽       | Long Jump<br>立定跳遠       |
| 11:10 | Long Jump<br>立定跳遠                                        | 100 M Race<br>100 公尺競賽  | Baseball Throw<br>投棒球競賽 | 50 M Race<br>50 公尺競賽    | Ball Kick<br>踢球競賽       |
| 11:30 | Closing Ceremony and Awards 頒獎及閉幕典禮                      |                         |                         |                         |                         |
| 11:45 | Fun Stations for all - jumping, dogs, lunch, etc. 歡慶時光   |                         |                         |                         |                         |

## 第二十九屆【我是小英雄】運動會團體報名表

您好，2017 年的【我是小英雄】運動會將於 6/10(週六)在台北市立大學附設實驗國民小學開跑，這是一個完全免費的活動，竭誠歡迎您的參加。我們鼓勵家長在旁激勵小孩，若家長希望與自己的小孩為配對夥伴，請於備註欄註明家長姓名。上午 9 時至 12 時

|           |            |    |    |    |       |          |  |
|-----------|------------|----|----|----|-------|----------|--|
| 姓名        |            | 性別 |    | 生日 | 年 月 日 | 年級       |  |
| 緊急<br>連絡人 | 姓名：<br>電話： |    |    |    |       | 學生 T 恤尺寸 |  |
| e-mail    |            |    | 備註 |    |       |          |  |

|           |            |    |    |    |       |          |  |
|-----------|------------|----|----|----|-------|----------|--|
| 姓名        |            | 性別 |    | 生日 | 年 月 日 | 年級       |  |
| 緊急<br>連絡人 | 姓名：<br>電話： |    |    |    |       | 學生 T 恤尺寸 |  |
| e-mail    |            |    | 備註 |    |       |          |  |

|           |            |    |    |    |       |          |  |
|-----------|------------|----|----|----|-------|----------|--|
| 姓名        |            | 性別 |    | 生日 | 年 月 日 | 年級       |  |
| 緊急<br>連絡人 | 姓名：<br>電話： |    |    |    |       | 學生 T 恤尺寸 |  |
| e-mail    |            |    | 備註 |    |       |          |  |

|           |            |    |    |    |       |          |  |
|-----------|------------|----|----|----|-------|----------|--|
| 姓名        |            | 性別 |    | 生日 | 年 月 日 | 年級       |  |
| 緊急<br>連絡人 | 姓名：<br>電話： |    |    |    |       | 學生 T 恤尺寸 |  |
| e-mail    |            |    | 備註 |    |       |          |  |

線上報名網址：<http://tinyurl.com/29HeroGames> 傳真電話：02-2550-1267

主辦單位：臺北市恩美協會 聯絡人：慕信福 02-2550-1260 ,0972-216-381, Ivy 0935789085

協會網址：<http://taiwansunshine.org/> mail：[info@taiwansunshine.org](mailto:info@taiwansunshine.org)