教育部體育署

身心障礙運動推廣指引

路跑、自行車與游泳賽事



身心障礙運動推廣指引

路跑、自行車與游泳賽事

序 署長的話

聯合國教科文組織於 2015 年第 38 屆大會通過修正《體育、身體活動與競技運動國際憲章》，明確指出無論年齡、性別、能力或背景，每個人都應享有參與運動的機會，體育、身體活動與競技運動，是人類追求健康與平等的重要象徵，更是基本權利。我國身心障礙國民逾 120 萬人，其中障礙情形大多因後天意外或疾病導致，基此，保障身心障礙國民的運動權，是政府肩負的重要使命。

為落實《身心障礙者權利公約 (CRPD)》與《國民體育法》規範及精神，普及身心障礙運動推廣，保障身心障礙國民運動權，教育部體育署跨組齊心協力，從社區到學校、從軟體到硬體，藉由活動推廣、平權倡議與友善環境營造等措施，讓更多國人共同享受運動所帶來的美好，期盼讓每一顆愛運動的心，都能無障礙的參與。

為強化政策推動效益，本推廣指引致力於提升各項賽事服務身心障礙者的能量及品質，針對賽事前、中、後階段提供融合賽會的通則建議，幫助活動主辦單位不僅提供身心障礙者參與機會，更能打造友善與融合的運動環境，實現運動平權的理想。同時，本指引特別針對國人熱愛的路跑、自行車及游泳三大類型賽事，提供友善規劃的具體建議及檢核表，期望攜手活動主辦單位，逐步優化服務細節，將融合運動融入全民生活，成為推動臺灣身心障礙運動發展的重要力量。

2025 年是臺灣運動發展的重要里程碑，如國際聽障運動總會 (International Committee of Sports for the Deaf, ICSD) 呼籲以運動爭取平權 (Equality through sports)，國際帕拉林匹克委員會（International Paralympic Committee, IPC）更提出透過帕拉運動創造融合社會的願景，在全新中央運動主管機關運動部成立後，政府將銜接國際趨勢與國內發展基礎，由適應運動司強化跨部會合作，從運動復健、適應體育、休閒參與到競技運動等層面，全面提升適應運動的軟硬體資源，構建完善的服務系統，讓每位身心障礙國民都能「愛運動，動無礙」，Together We Move。

如國際特奧會 (Special Olympics) 所提倡的「透過運動改變世界」願景，展望未來，我們期盼更多單位與國人攜手，共同營造更加多元與包容的運動環境。謹此感謝參與編撰此指引的每一位夥伴，希望本書能成為賽事主辦方的重要參考，並鼓勵更多人投入運動平權的推廣行列。讓我們一起努力，為臺灣運動環境灑下友善、多元、共融及平權的種子，創造嶄新的未來，打造我國身心障礙運動新紀元。

教育部體育署署長 鄭世忠

編者序

本《身心障礙運動推廣指引 - 路跑、自行車與游泳賽事》的問世，是對現代社會價值追求的回應，強調多元與平等的價值核心，同時關注身心障礙運動平權，體現了《身心障礙者權利公約》（The Convention on the Rights of Persons with Disabilities，縮寫為 CRPD）的精神。這不僅是一本融合賽事的實用手冊，更是一份對全民運動平權的真摯呼籲，期望引發更多對身心障礙者參與體育活動的理解與支持。

在 21 世紀，我們見證了全球對身心障礙者權益保障的法令體系逐漸完善，社會對於平等參與的意識不斷提升。儘管在社會的不同層面有了許多進展，也看到身心障礙者在運動領域取得的成就，同時也意識到了在運動賽事的舉辦中仍然存在一些不足。因此，本指引特別針對路跑、自行車和游泳賽事主辦單位提供一份全方面的參考。透過跨領域專業的通用設計理念和蒐集身心障礙選手親身參賽經驗，彙整出身心障礙者在這三項運動賽事中的需求與建議，使賽事主辦單位能夠完整從賽前的賽道規劃、賽事報名、賽中的賽事志工服務、到賽後的頒獎程序…等各方面軟體服務與硬體設備得以更全面、友善地規劃和推動融合賽事，讓更多賽事都能張開雙手擁抱特殊需求族群的參加。在此，我們不僅強調身心障礙者參與運動所帶來的個人成就感和健康效益，更凸顯了運動平權的社會價值。

同時，這份指引貫徹了聯合國永續發展目標（SDGs）的理念，呼籲中央和地方政府、企業、組織以及每一位運動愛好者的積極參與，實現 SDGs 所提倡的「減少不平等」和「促進和平與公正」的目標。唯有透過大家共同努力，才能真正實現全民參與運動的目標，讓每一位身心障礙者都能在運動場上找到自己的位置，獲得平等的機會和尊重。

最後，由衷感謝所有參與這份指引編修的團隊、學者和身心障礙運動夥伴，是您們的辛勤努力使這本指引順利付梓。期待本冊成為引領全民主流運動平權指南的第一步，激勵更多夥伴加入這場推動社會進步的運動。讓我們攜手合作，為建立一個更加平等、友善、多元的運動環境共同努力。

計畫主持人 / 國立臺灣師範大學特殊教育學系教授 

目 錄

第一章・前言 9

第一節　國內主流運動項目 9

第二節　國際運動平權推廣理念 11

第三節　融合賽事辦理合作模式 13

第四節　本指引推廣理念及運用方式 14

第二章・融合賽會通則 17

第一節　賽事 / 活動舉辦前 17

第二節　賽事 / 活動舉辦中 27

第三節　賽事 / 活動舉辦後 31

第三章・路跑賽事 33

第一節　國際融合典範 33

第二節　國內當前問題 38

第三節　友善路跑賽事規劃事項 39

1. 賽前 40

2. 賽中 47

3. 賽後 49

第四節　國內友善路跑賽事 50

第四章．自行車賽事 57

第一節　國際融合典範 57

第二節　國內當前問題 61

第三節　友善自行車賽事規劃事項 62

1. 賽前 62

2. 賽中 63

3. 賽後 64

第四節　國內友善自行車賽事活動 65

第五章．游泳賽事 69

第一節　國際融合典範（包含室內游泳賽事） 69

第二節　國內當前問題 70

第三節　友善游泳賽事規劃事項 71

1. 賽前 71

2. 賽中 77

3. 賽後 79

第四節　國內友善游泳賽事 80

附錄 81

友善賽事檢核表 - 路跑賽事 81

友善賽事檢核表 - 自行車賽事 84

友善賽事檢核表 - 游泳賽事 87

延伸資源 90

參考文獻 91

表目錄

表 1-1　CRPD 參與體育活動各項法條 11
表 2-1　友善賽會交通規劃 18
表 2-2　友善賽會無障礙通道規劃 19
表 2-3　友善賽會競賽規程建議 20
表 2-4　六大馬拉松身心障礙組別統整 21
表 2-5　常見運動輔具 22
表 2-6　常見運動輔具之規範 23
表 2-7　友善賽事行銷建議 24
表 2-8　友善賽事報名建議 24
表 2-9　友善賽事之活動資訊無障礙說明 26
表 2-10　友善賽事之軟體服務建議 27
表 2-11　友善賽事之硬體服務建議 28
表 2-12　友善賽事之賽後服務建議 31
表 3-1　2023 芝加哥馬拉松身心障礙類別分組 36
表 3-2　友善路跑賽事所需器材 39
表 3-3　友善路跑賽事賽前規劃 40
表 3-4　友善路跑賽事賽中規劃 47
表 3-5　友善路跑賽事賽後規劃 49
表 4-1　友善自行車賽事常見種類 59
表 4-2　友善自行車賽事賽前規劃 62
表 4-3　友善自行車賽事賽中規劃 63
表 4-4　友善自行車賽事賽後規劃 64
表 5-1　友善游泳賽事賽前規劃 71
表 5-2　友善游泳賽事所需輔具器材或輔助 74
表 5-3　友善游泳賽事賽中規劃 77
表 5-4　友善游泳賽事賽後規劃 79

身心障礙運動推廣指引
路跑、游泳與自行車賽事電子版

第一章

前 言

第一節 國內主流運動項目

第二節 國際運動平權推廣理念

第三節 本指引推廣理念及運用方式

第一章・前言

臺灣為落實 2006 年聯合國身心障礙者權利公約 (The Convention on the Rights of Persons with Disabilities, CRPD) 內容，於 2014 年公布《身心障礙者權利公約施行法》以維護身心障礙者的各項權益，保障其平等參與社會、政治、經濟、文化等機會。而在相關法令的公布與實施下，國內對身心障礙者的權益保障也逐漸與國際趨勢接軌，同時也建立了國內各種相關軟體、硬體的通用化設計原則，例如：衛生福利部針對各種障礙類別的身心障礙者編撰「身心障礙者融合式會議及活動參考指引」；透過指引內容除了建立會議的友善化措施外，也落實身心障礙者權利公約精神。近年社會對身心障礙者相關權益保障已經逐漸成熟，雖然教育部體育署於 2019 年起陸續出版「運動場館工作人員引導身心障礙者之服務手冊」、「運動場館友善設施設置及服務人員使用指引」、「無障礙運動設施規劃資訊彙編（擴編版）」，透過手冊優化運動場館軟硬體的友善化程度，但在「運動平權」仍有很大的優化空間，身心障礙者參與全民主流運動賽事方面仍有諸多阻礙，故期盼透過本指引提供賽事主辦單位在不論是資訊提供、賽道規劃、無障礙空間等各方面的注意事項，以建立更加友善的全民主流賽事，提高身心障礙者的參與意願。

第一節　國內主流運動項目

根據「111 年運動現況調查結案報告」的研究結果，路跑已成為不分性別與年齡，備受歡迎的運動選項。深入分析顯示，主要參與路跑的年齡層偏向於 30~45 歲的青壯年，這個年齡段正處於事業發展和生活穩定的階段，同時重視健康與生活品質。這種關注健康的趨勢不僅推動了全民運動的參與，也帶來了運動相關產業的繁榮。儘管疫情在 2020 至 2022 年間對路跑活動造成了一定程度的衝擊，但每年仍有超過四百場以上的路跑賽事舉辦，這顯示路跑仍然具有相當大的市場潛力。

自行車運動在臺灣也迅速崛起，相關活動和競賽的參與人數平均達到千人以上。全國各地都設有自行車俱樂部，且近年來臺灣企業紛紛投入建立職業車隊和俱樂部聯賽，這使自行車運動成為另一個主流運動項目。除了運動競賽，

臺灣的自行車生態也得到了持續的關注。公共自行車租賃系統 (YouBike) 在本島建立了兩萬個以上的租賃站點，提供將近十萬輛自行車供民眾租用，自設立以來已經提供超過 5 億 5 千萬次的租賃服務。此外，環島自行車道的建設和開放讓自行車運動更深入融入臺灣人的生活。臺灣自行車產業的成熟也是自行車運動蓬勃發展的重要因素。例如，臺灣的自行車品牌如巨大和美利達在全球市場佔有率高，而自行車產值在近十年內持續增長，超過千億元，這反映了臺灣自行車產業的健康發展，也為全民運動奠定了堅實基礎。

相對於路跑和自行車運動，臺灣的水域活動發展還有進步的空間，但政府政策和臺灣的地理環境為水域活動提供了均衡的硬體和軟體基礎。政府自 2005 年起啟動了「改善國民運動環境計畫」，2009 年繼續推出「國民運動中心建設計畫」和「打造運動島計畫」等政策，這些政策建立了國內對游泳的概念並普及了游泳相關設施。108 新課綱中也明確規定學校游泳課程的授課目標，顯示政府重視游泳教育。此外，臺灣的水域活動資源豐富，如游泳、衝浪、浮潛和其他水上運動，其中南投縣埔里鎮舉辦的「萬人泳渡日月潭」成為最多參與人次的單一運動活動之一。臺灣具有發展各種水域活動的潛力，這些活動有助於提高民眾的水域安全意識。

總之，臺灣的運動文化正在蓬勃發展，政府、企業和個人的參與共同推動了這一趨勢。這不僅有助於民眾的健康，還為體育產業和相關產業帶來經濟增長。臺灣的運動社區前景看好，將繼續吸引更多人參與各種運動活動，促進全民健康和生活品質的提升。

第二節 國際運動平權推廣理念

在2021年夏季奧林匹克運動會中，國際帕拉林匹克委員會 (International Paralympic Committee，簡稱IPC) 和國際身心障礙者聯盟 (International Disability Alliance，簡稱IDA)，聯手多個國際組織，共同宣布了「WeThe15」全球人權運動。這一運動的核心訴求是關注全球約12億人口中的身心障礙群體，佔全球總人口的15%。它旨在透過奧林匹克運動會「運動平權」的理念「身心障礙者應享有參與運動的平等權利」。

此外，聯合國《身心障礙者權利公約》(Convention on the Rights of Persons with Disabilities，簡稱CRPD) 中的八大原則中，包括了「機會均等」。在第30條中，詳細規定了應保障身心障礙者參與文化生活、康樂、休閒和體育活動的權益（如表1-1）。從這些原則來看，身心障礙者參與運動以及平權已經成為全球運動推廣的主要趨勢。

表1-1 CRPD參與體育活動各項法條

法條名稱	法條條號	內容細項
聯合國身心障礙者權利公約 (CRPD)	第30條第5項 (a)	鼓勵及推廣身心障礙者盡可能完整地參加各種等級之體育活動。
	第30條第5項 (b)	確保身心障礙者有機會組織發展及專屬身心障礙者特殊之體育、康樂活動，並為此目的，在與其他人平等基礎上，鼓勵提供適當之指導；培訓及資源。
	第30條第5項 (c)	確保身心障礙者得以使用體育、康樂與旅遊場所。
	第30條第5項 (d)	確保身心障礙兒童與其他兒童平等地參與遊戲、康樂與休閒及體育活動。
	第30條第5項 (e)	確保身心障礙者於康樂、旅遊、休閒及體育等活動之辦理過程中，獲得參與所需之服務。

近年來，聯合國提出了「永續發展目標」 (SDGs) ，「消弭不平等」是其中一項重要的發展目標。不僅包括國與國之間的不平等，還關注到不同族群之間的不平等。在國際組織和賽事的推動下，確保身心障礙者的運動權益將成為未來全民和競技運動發展的重要指標。

國際運動賽事已經在身心障礙者融合參與方面取得了相當大的進展。大多數賽事不僅提供不同障礙類別的參賽組別，還鼓勵特定障礙類別的身心障礙者透過輔具或專業人員的協助參加一般競賽組別。例如，在波士頓馬拉松，截肢選手和視覺障礙選手能夠與一般選手共同參賽。賽事主辦方也將身障選手的參與視為行銷宣傳的一個重要主題，以倡導運動平權和友善賽事的理念，從而提高更多身心障礙者的參與意願。2001 年 6 月，國際奧委會與國際帕委會共同簽署合作協議，主要內容為「確認帕拉林匹克運動會主辦城市的申辦程序將自動包含在奧林匹克運動會主辦城市的申辦程序中」，該協議於 2008 年北京奧運會時正式生效：規定奧運主辦城市必須在奧運會後承接帕運會，並且沿用奧運相關場館與設施。這個合作協議推動了奧運主辦國成為帕運主辦國的義務，建立了運動平權的標竿。

根據國際帕委會的政策發展，身心障礙運動相關業務逐漸回歸一般運動單項協會，並與國際單項協會合作，以實現實質的融合目標。這一趨勢確定了國際運動平權的發展方向。

儘管在國際層面取得了不小的進展，但國內全民主流運動賽事對身心障礙者的友善程度仍有改善的空間。大多數賽事沒有為身心障礙者設立專門組別，或者僅提供單一的視覺障礙組別。這反映出賽事主辦單位對身心障礙者參與運動的認識不足，以及友善賽事規劃的不足。

國際運動賽會已經透過調整競賽規則和增加各種配套措施，提供身心障礙族群適當的參與機會，並提供友善的參賽環境。國際六大馬拉松賽事為不同障礙類別設立了不同的競賽組別，並提供相應的服務措施，例如視障陪跑員的協助、輪椅修繕服務、視覺化圖像訊息、特定障別專屬泳帽等。這些舉措有助於提高身心障礙者參與運動的機會和體驗。無論在全民推廣還是競技發展方面，提供身心障礙者參與運動的「融合參與」理念已經成為主流趨勢。賽事主辦方應積極營造公平參與的競賽氛圍，在規劃賽事時納入友善設計。同時，賽事主辦方也在教育公民方面扮演著重要角色，共同落實運動平權的願景。

第三節　融合賽事辦理合作模式

本指引以「身心障礙者ｉ運動政策研究暨行政組織交流網絡試辦計畫」為基礎，依全民運動習慣、產業結構與全民指標性賽事、專案辦理成果，分析融合賽事辦理可執行之三種合作模式：

圖 1-1　融合賽事辦理三大合作模式。

初階模式Ⅰ：減量調整外掛合作

適應性調整內容	▶提案降低賽事難度，減輕參與者的負擔 ▶針對特定族群提供外掛合作，如輔助器具或特殊技術 ▶可減輕主辦單位的額外支出及人力成本
賽事變動程度：高	賽事需大規模地進行變更以符合特定族群的需求，可能涉及到賽道、計時、安全措施等方面的調整
族群融合程度：低	由於主要著重在特定族群的需求，其他族群可能感受到較低的參與友善度

進階模式Ⅱ：分組融合

適應性調整內容	▶設計完整的競賽規程，包括多個競賽組別，每個組別有不同難度和挑戰程度 ▶提供身心障礙者選擇不同組別，根據個人能力參與比賽
賽事變動程度：中	需要針對不同組別進行調整，賽事結構和安排有一定的變化
族群融合程度：中	提供了選擇的空間，但參與者仍然被歸類到特定組別，族群融合程度較低

進階模式Ⅱ：完全融合

適應性調整內容	▶開放參與給所有障礙類別和特需族群 ▶強調多元的行銷曝光，涵蓋多元族群參與
賽事變動程度：低	賽事結構和安排保持相對穩定，不需大規模調整
族群融合程度：高	所有障礙類別和特需族群均能參與，提升賽事的族群融合程度

第四節 本指引推廣理念及運用方式

本指引提供政府與民間賽事主辦單位籌備融合賽事所需的注意事項與規劃原則。閱讀對象包括賽事辦理相關的政府機構、組織和企業。融合賽會的辦理旨在從平等的角度出發，促進社會的多元融合。此外，企業組織和賽會單位也可以藉由支持融合賽會，展現其社會責任感，對社會產生積極影響。

指引內容包括融合賽會的基本通則，並從路跑、自行車和游泳運動賽事的賽前、賽中和賽後階段提供各項要點和說明。期望有關單位在賽事規劃階段即考慮這些要素。

・運動賽事辦理之主辦機關：

除了一般賽事，各縣市都有機會辦理全國身心障礙運動會。我們鼓勵主辦機關透過這份指引詳細了解參賽者的需求，並積極實踐融合精神。

・運動賽事承辦之執行單位、廠商、協會：

包括運動賽事辦理單位、縣市政府的主管和相關工作人員。透過閱讀本指引中的公共空間通則和友善舉措，您可以檢視現有賽事存在的不足之處，以加強身障者運動參與所需的環境和權益。

・有意開拓運動賽會者：

如果您計畫舉辦新的運動賽事，這份指引提供了針對不同障礙類別的友善運動賽事的設計建議，使您能夠規劃更周全、通用且貼心的賽事。

・對推廣身心障礙運動有興趣者以及參賽選手：

參賽選手可以透過閱讀這份指引來提升對於特殊需求族群的基本認知，也許能夠在不經意中為自己或其他身心障礙選手提供協助。

第二章

融合賽會通則

第一節 賽事 / 活動舉辦前

第二節 賽事 / 活動舉辦中

第三節 賽事 / 活動舉辦後

第二章・融合賽會通則

一場融合的賽事除了提供身心障礙者參與的機會外，更重要的是如何建立一個友善的環境，建立實質融合的全民運動賽事，為目前運動平權推展的重要理念，也是落實通用化設計關鍵因素，本章透過賽事 / 活動舉辦之前、中、後階段，說明各項賽會通則。

第一節　賽事 / 活動舉辦前

1. 至少一名之無障礙賽事規劃專員

建置無障礙的賽事環境、活動流程資訊，檢核賽事安排等支持服務細節，甚至是事前聯繫附近的交通住宿單位進行通報，這是非常繁雜且需要專業性的工作內容。主辦方建議安排至少一名專員 (或是負責人) 進行相關業務的統整盤點與確認，並且由專員或他人將相關之無障礙資訊彙整，呈現在官網網頁內。

如果人力有限下，這名負責人也可以是身心障礙參賽選手的主要聯繫負責人，確保所有的無障礙資訊都能夠完整的提供給身障者做參考，並且同時盤點參賽後需要的支持服務（例如：輔具保管、人力支持、手語翻譯、聽打服務、無障礙交通等），以及確認參賽身障者的一些身體狀態或是疾病基礎資訊，確保賽場醫療團隊可先做事前準備作業。

2. 事前的聯絡作業與人力安排

主辦單位需要事前與參賽者或團體取得聯繫，確認是否有參賽經驗，賽事過程中是否有同行夥伴或個人助理擔任領隊，或是否需要額外志工人力，提供各設施的方向引導、視覺資訊的轉告，或是其他人力支持服務的必要性。

聯繫作業除了人力需求，應同步了解參賽者使用之運動輔具（包含尺寸、重量、是否需要代為保管），是否需要陪同參賽者以及緊急狀況的處理措施、注意事項等賽事細節，以利應對各障別參賽者之後續規劃及相應服務。

3. 交通規劃

表 2-1 友善賽會交通規劃

項目	說明
場所周邊之無障礙接駁服務	提供無障礙大眾運輸相關資訊，如低地板公車或具備升降設備之公車班次與路線訊息，若活動賽場周邊未有無障礙大眾運輸，則可規劃於定點提供復康巴士或通用計程車之接駁服務，或提供預約電話。
場內無障礙接駁服務	若場所範圍較大，且提供場內接駁服務時，則應考量身心障礙者移動需求，提供具有斜坡板或升降設備之接駁車，以利身心障礙者亦可搭乘。
無障礙臨停接送區	於鄰近無障礙出入口處規劃無障礙臨停接送區，以利搭乘復康巴士、通用計程車以及由親友接送之身心障礙者，可於本區上下車。
自行駕車前往之無障礙規劃	於鄰近無障礙出入口處規劃無障礙汽車及機車位，無障礙汽車停車位應有輪椅使用者下車區，且有無障礙通路可通達，並有清楚的無障礙引導標誌，以利輪椅使用者及行動不便者使用。
	聽覺障礙者（以下簡稱聽障者）無需使用無障礙停車位，但須有明確的停車相關訊息供其查看，除需了有清楚的文字資訊外，也建議在現場提供 QR-code 掃描，讓需求者可以加入 LINE 的服務平台，由客服人員進行服務。

4. 無障礙通道

表 2-2 友善賽會無障礙通道規劃

<table>
<tr><th>項目</th><th colspan="2">說明</th></tr>
<tr><td>規劃通則</td><td colspan="2">無障礙通道是指讓身心障礙者或行動不便者能夠安全、順利地進入活動會場或設施。無障礙通道的完整性和連續性非常重要，通道必須從人行道、停車場、對外出入口開始規劃，並且能夠持續連接至無障礙廁所、淋浴間、更衣室、活動服務處、輔具租借處以及其他活動設施攤位等設施。</td></tr>
<tr><td>一致性</td><td colspan="2">無障礙通道必須與所有參與者為同一條路徑規劃，除非場地的極端物理限制，否則應優先建置、規劃共同的出入移動路徑，確保身障者能夠與人群互動交流，達到基本的社會參與及融合。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">基本
設計規範</td><td colspan="2">單向通道寬度不得小於 90 公分（建議拓寬至 150 公分），雙向通道寬度不得小於 150 公分（建議拓寬至 250 公分）[1]。</td></tr>
<tr><td colspan="2">室外通路與鄰近地面高差超過 20 公分者，未鄰牆壁側應設置高度 5 公分以上之邊緣防護[2]。</td></tr>
<tr><td colspan="2">通道地面應平整、堅固、防滑，坡度不得大於 1/15，超過者須設置坡道[3]。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">排隊動線</td><td rowspan="2">若有設置排隊動線或等待區域需要選手遵守（如紅龍、地板畫線、櫃台分流），務必考量友善設計，進行分道或設置優先等待區[4]。</td><td>應有適當之空間以利輪椅、電動輪椅、助行器等各類輔具之使用者通過與迴轉。</td></tr>
<tr><td>若在等待區域設置座椅，建議留設身障使用者與陪伴者足夠寬敞的通行動線。</td></tr>
</table>

1 低標應遵照內政部無障礙設施規範附錄 A102；然賽事建議考量體積較大之輪椅，鼓勵參考 Sport England. (2010). Accessible Sports Facilities 2010. 之規範，以跟上國際趨勢。

2 內政部營建署，2020《建築物無障礙設施設計規範》，規範 203 室外通路防護設施。

3 內政部營建署，2020《建築物無障礙設施設計規範》，規範 203.2 室外通路設計。

4 教育部體育署，2021《無障礙運動設施規劃資訊彙編 - 擴編版》，頁 28。

5. 競賽規程擬定

由於各類身心障礙者皆有不同的需求與生理限制，因此一般組別之競賽規程容易造成身心障礙者的不便及不公，應針對不同障礙類別之身心障礙者研擬不同的競賽規範。

表 2-3 友善賽會競賽規程建議

項目	說明
參賽組別	身心障礙參賽者應獨立分組，如參賽之身心障礙者數量眾多，建議比照國際賽會，例如：帕拉林匹克運動會、國際六大馬拉松（如表 2-4），以障礙程度分成不同的參賽組別。
敘獎制度	建議以參賽者比例進行調整，例如：參賽者達五名以上頒發前三名獎座與獎金，未達五位則取前兩名頒發獎項與獎金[5]。
路線規劃	以平坦寬廣為原則，路線規劃應避免障礙物，例如：移除活動路線中的車阻；若行進動線上有開口較大的水溝格柵應鋪設地墊或聯繫相關單位改為細目格柵，避免輪椅跑者之輪胎卡死之風險。
	高低地落差之處應架設活動式斜坡板以利輪椅跑者通行。輪椅組選手之路線，須考量道路的洩水坡度，建議將賽道設置於車道中央，以免輪椅往洩水坡道溜去。
起跑 / 下水時間	身心障礙選手之開賽時間建議提早，以利輪椅選手、肢體障礙選手、視覺障礙選手前方較無阻礙，並有充裕時間完賽。
陪賽人員規範	身心障礙選手之陪賽員應考量相關規定並視為選手之一，並也應參與報名程序、納入參賽保險、領取必要物資、獲得賽中補給等，享有一般選手所擁有的基本參賽權益。而額外物資、敘獎方式或計算成績等，則視陪賽員報名費用收取與否及賽事性質而定。

5 獎金金額：建議以「國光體育獎章及獎助學金頒發辦法」之奧林匹克運動會與帕拉林匹克運動會之比例做為身心障礙組別獎金計算依據。

圖 2-1　2023 波士頓馬拉松之官方網頁設有身心障礙選手專頁。

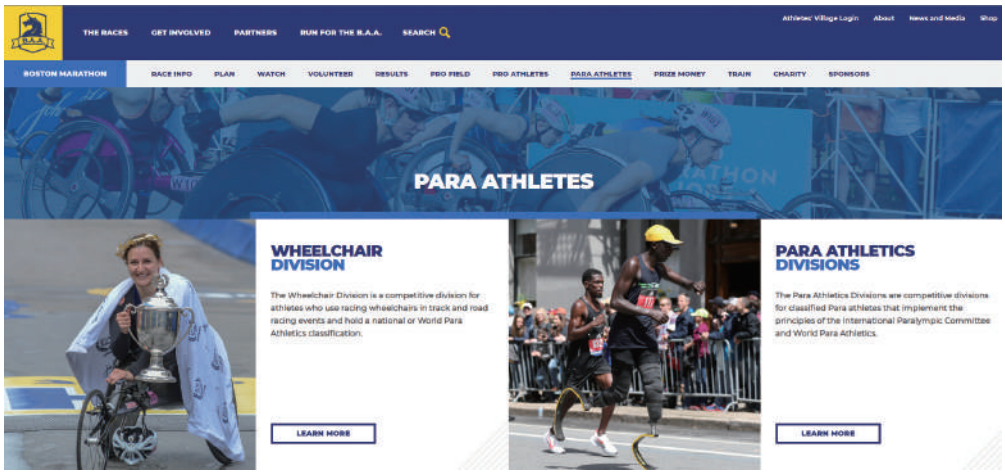


表 2-4　六大馬拉松身心障礙組別統整

障礙組別 賽事	下肢障礙 （競速輪椅）	上肢 障礙	視覺 障礙	智能 障礙	器官 移植	手搖 車組
波士頓馬拉松 [6]	V	V	V			
紐約馬拉松 [7]	V		V	V		V
芝加哥馬拉松 [8]	V	V	V	V		V
倫敦馬拉松 [9]	V		V			
柏林馬拉松 [10]	V					V
東京馬拉松 [11]	V		V	V	V	

6　波士頓馬拉松身心障礙運動員頁面 https://reurl.cc/M85noW
7　紐約馬拉松身障運動員認可分類 https://reurl.cc/y7Nxoy
8　芝加哥馬拉松身心障礙運動員分級計畫 https://reurl.cc/XZxrWe
9　倫敦馬拉松身心障礙選手頁面 https://reurl.cc/x7Mz4N
10 柏林馬拉松身障選手頁面 https://reurl.cc/gDyLn7
11 東京馬拉松官網首頁 https://reurl.cc/267ke4

圖 2-2　2023 柏林馬拉松官方網頁，設有輪椅選手及手搖車選手註冊頁面。



6. 常見運動輔具及輔具規範參考

從事主流運動（游泳、路跑、自行車）的身心障礙者，其常見或可能使用的運動輔具器材及輔助犬，如表 2-5。

表 2-5　運動參與時常見輔具及友善服務工具

身心障礙類別	常見輔具及友善服務
聽覺障礙者	助聽器 (耳道型、耳內型、耳掛型、骨導式)、人工電子耳、視覺化及圖像化資訊
視覺障礙者	白手杖、口袋式照明放大鏡、點字、導盲磚、導盲犬、協力車、陪游繩、點頭棒、陪跑繩
肢體障礙者	助行器、運動義肢、競速輪椅、運動輪椅、電動輪椅、跑步三輪車、沙灘輪椅、手搖車、移位機、移位帶
其它特殊需求者	易讀版資訊 (賽事報名、賽事手冊、服務流程、相關契約書等)、特製手推車、各式電輔車

身心障礙者個人輔具之規範內容建議透過以下種模式訂定：第一，參考國際賽事規定，例如：六大馬拉松、身心障礙國際賽會；第二，沿用國內身心障礙運動總會之規則，例如：中華帕拉林匹克總會之參賽規定；第三，諮詢國內專家學者。訂定輔具規範後，應於報名網站公告或以電子郵件等方式通知身心障礙參賽者。

表 2-6 常見運動輔具之規範

項目	輔具規範
路跑	輪椅跑者使用之輪椅，例如：競速輪椅、運動輪椅（高活動型輪椅）等個人參賽輔具相關規範，建議參考「國際帕拉林匹克委員會」或「中華帕拉林匹克總會」輪椅相關規則。
自行車	視覺障礙者（以下簡稱視障者）使用之自行車與肢體障礙者之手搖車相關規定，如該賽事為國家代表隊選拔賽事，相關規範建議參考國際自由車總會技術手冊第 16 章[12]以示公平，如非上述相關競賽，建議主辦單位諮詢相關專業單位，評估安全性後訂定參賽規範。
游泳	常見運動輔具為點頭棒，為室內游泳之賽事中視覺障礙選手鄰近折返處拍打用，但僅能拍擊一次，不得有指導行為[13]。

12 UCI, (2023).《UCI CYCLING REGULATIONS, PART 16 PARA-CYCLING》: https://reurl.cc/oV4QLQ

13 World Para Swimming, (2018).《World Para Swimming Rules and Regulations》游泳規則中文翻譯版，網址：https://reurl.cc/ed2eGb

7. 行銷倡議

表 2-7 友善賽事行銷建議

項目	說明
友善措施行銷	以「賽事友善規劃」做為行銷主軸，提高友善規劃概念的曝光度，同時吸引更多身心障礙者融合參與賽事。
融合賽事倡議	倡議宣導時應謹慎用詞，小心避免無意使用過度憐憫身障者的語言[14]，可參閱《愛運動動無礙》身心障礙運動報導及倡議作業建議[15]。
賽前開幕儀式或記者會	多數賽事活動均有開賽記者會，可邀請身心障礙選手參與賽前記者會，以友善融合賽事倡議運動平權理念以及行銷賽事。所辦之活動規劃、執行過程，內容可參閱《身心障礙者融合式會議及活動參考指引》[16]。

8. 賽事報名

表 2-8 友善賽事報名建議

項目	說明
官網及聯絡資訊	賽事活動的官方網站需要符合我國「無障礙網頁規範」[17]，確保視覺障礙者可以完整順利地查詢、閱讀所有的賽事活動資訊；並鼓勵製作易讀版[18]賽事資訊手冊，且將電子檔公告於網站。

14 English Federation of Disability Sport,“Media Guide: Reporting on disabled people in sport”(2016)，網址 : https://www.activityalliance.org.uk/how-we-help/resources/2235-media-guide-reporting-on-disabled-people-in-sport

15 運動視界，2022《愛運動動無礙》身心障礙運動報導及倡議作業建議，網址：https://www.sportsv.net/articles/91703?page=2

16 衛生福利部社會及家庭署，2021《身心障礙者融合式會議及活動參考指引》，附錄 5 無障礙場地安排示意圖。

17 數位發展部，2021《網站無障礙規範》，網址：https://reurl.cc/zp4N8k

18 為照顧多元族群，有關易讀版本之製作可參考衛生福利部社會及家庭署，2022《臺灣易讀參考指南 - 讓資訊易讀易懂》。

項目	說明	
報名作業程序	報名管道	報名方式建議採線上報名，避免傳真或郵寄紙本資料，並可於官方網頁顯示友善服務專線，提供語音及文字諮詢。
	檢附身心障礙證明	如需檢附身心障礙證明，建議採用電子檔案或雲端上傳，避免傳真、郵寄，造成手續繁雜。並建議可取得身障者本人同意後，透過資料庫將檔案存放，以利次年報名登入時無須重新上傳證件。
	繳費方式	可採用數位行動支付、信用卡、臨櫃及超商繳費等較為便利之方案，避免匯票方式。
資訊無障礙	有些賽事活動資訊如果是以圖片提供，務必於網頁內建置圖片之文字說明，並且提供相關的聯絡資訊方便障礙者詢問。例如：報名系統或相關查詢頁面如有「圖形驗證碼」欄位，應提供語音播放功能或替代文字，以利視障者填寫表單。	
媒合機制	部分障別之身心障礙者需要陪賽員的協助，例如：視障者需有陪跑員引導以參與路跑賽事、泳渡活動需要陪游員、自行車賽事需要領航員等。由大會彙整具有相關經驗或有意願的參賽者，提供身心障礙者相關服務，但應註記相關輔具需要由身心障礙者自行準備，例如：陪跑繩、陪游繩與協力車等。陪賽員也應享有一般選手的基本權益，例如：物資、保險、補給等。	
友善服務專線	建立友善服務專線及文字通訊管道（提供聽障者詢問之窗口、視障者語音報名），由賽事主辦單位安排專業人員提供身心障礙者報名相關服務。	
友善需求調查	填寫報名表同時提供身心障礙者需求調查表[19]，提供主辦單位瞭解身心障礙者需求，讓主辦單位掌握報名的障礙者狀況及人數，以利評估與安排輔助措施。	

19 可參閱衛生福利部社會及家庭署，2021《身心障礙者融合式會議及活動參考指引》，附錄4「服務需求調查表」。

9. 活動資訊的無障礙設計

表 2-9 友善賽事之活動資訊無障礙說明

項目	說明	
活動網頁無障礙 [20] [21]	應考量不同障礙者資訊取得之需求，以利使用者能迅速查詢到重要的內容，以增進網頁親和力 (Accessibility) ，並鼓勵通過網頁無障礙檢測。常見之網頁無障礙包含圖像增加替代文字、背景與文字對比色功能、針對有聲內容提供閱讀的替代文字…等。	
	建議可於賽事網頁或 APP 等增加多種資訊提供，讓使用者可即時接收大會通知訊息。包含易讀版圖像化資訊、可報讀之視覺化文字訊息。	
聽打與手語翻譯服務	建議賽事主辦單位統一於報名時調查參賽者之需求，並根據賽事活動過程評估合適環節 (例如賽會現場的大會報告、來賓致詞、頒獎環節等) 提供聽打與手語翻譯服務，以利提供聽覺障礙者於賽會現場掌握各項資訊。	
競賽路線說明	若官方於賽前有提供賽道說明影片，建議包含語音及字幕輔助，更可提供易讀版本，以利不同障礙類別之選手使用。	
特殊需求座位與空間之規劃	輪椅席 [22]	無障礙座位應位於賽事之主要進行區，且輪椅席之視線必須與其他座位相當。視線標準為：輪椅觀眾席之前兩排觀眾起立時，輪椅使用者的視線不受前方觀眾頭或肩的影響。
	同步字幕聽打、手語翻譯	建議規劃聽打、手語翻譯視野區（手語翻譯員位置與同步聽打字幕應於發言台或舞台旁側，而前方座位則優先保留給聽障者，以利可以同一視線觀看發言者、手語翻譯員及聽打字幕）。
媒體轉播資訊	賽事轉播之播報口語屬即時性內容，建議提供手語翻譯與同步聽打字幕視窗，讓聽障者也能同步享受比賽資訊。非即時的影片資訊則應加上字幕，提供無障礙的調整。	

20 可參考數位發展部無障礙網路空間服務網，網址：https://accessibility.moda.gov.tw/
21 數位發展部，2021《網站無障礙規範 (110.07)》，網址：https://reurl.cc/zp4N8k
22 教育部體育署，2021《無障礙運動設施規劃資訊彙編 - 擴編版》，頁 33。

第二節 賽事 / 活動舉辦中

1. 軟體（人員）服務教育

表 2-10 友善賽事之軟體服務建議

項目	說明
賽會裁判	應提供身心障礙參賽規則並且要求裁判熟讀內容，或在籌辦期間召開裁判會議、增能講座，以提升裁判對身心障礙選手的執法品質。
工作人員	應於賽會籌辦期間針對工作人員進行教育訓練，例如：身心障礙專業知能、各障別之身心障礙者引導方式等，使其於賽事期間給予身心障礙者適當的協助。
	除了各站定點的工作人員外，會有機巡人員、裁判等在賽道上移動的工作人員，建議主辦方教育其針對賽道上可能出現之丟棄雨衣、丟棄補給、果膠造成地滑或被風吹移位的角錐造成障礙等，進行突發狀況的排除。
媒體人員	有關媒體報導相關注意事項，建議主辦單位參考「身心障礙者議題報導注意事項」[23]，在賽事新聞稿、主持人介紹內容，應以上述資料作為撰寫原則以作為媒體露出內容。
參賽者宣導	應於官方網站或電子郵件公告本次賽會有身心障礙者參與，提醒一般跑者需稍作留意；同時宣導賽道上特別注意事項，例如：路跑賽會的雨衣、紙杯應丟入垃圾桶，避免被輪椅輪軸捲入而造成危險。
賽前訓練營	建議於賽前舉辦訓練營，提供身心障礙參賽者練習的機會，同時創造運動平權倡議亮點。

23 衛生福利部社會及家庭署參照身心障礙團體的意見，擬定「身心障礙者議題報導注意事項」，並於 110 年 12 月 23 日轉請國家通訊傳播委員會協助周知新聞媒體及從業人員參考、111 年 1 月 13 日轉請文化部協助周知出版產業及從業人員參考，該注意事項電子檔網址為：https://crpd.sfaa.gov.tw/BulletinCtrl?func=getBulletin&p=b_2&c=G&bulletinId=1604

2. 硬體設備規劃

表 2-11 友善賽事之硬體服務建議

項目	說明	
無障礙廁所	賽事中應具備無障礙廁所或流動式無障礙廁所，須設有長椅及替換床，做為更換衣物或尿布（衛生墊）之用。	
	如有更衣帳建議增加照護床，照護床側邊應保留協助者操作與輪椅使用者移位空間，照護床展開長度至少 125 公分，寬度至少 65 公分，高度距離地板 40-50 公分。唯長度 125 公分不便成人使用，建議長度至少 150 公分，負荷重量至少達 200 公斤。	
賽道指引	設計原則應以「視線舒適度」為主要設置考量，指引設置位置之周遭應照明充足、無遮蔽物，指示牌應距離地面 190~220 公分，且訊息字體顏色應與底色有明顯對比。	
專用休息區	應於起點、終點兩處設立身心障礙者專用休息區。空間規劃以寬敞平坦的地區作為優先考量，以較佳的可及性為設立位置的原則。	
	路跑	應於起點、終點設立專用休息區，且休息區建議鄰近電動輪椅充電區及輪椅維修區，提供電動輪椅與一般輪椅跑者便利性。
	泳渡活動	應於起點、終點設立專用休息區，且休息區應臨近下水與上岸地點，同時作為輔具保管或運送的據點，減少身心障礙者移動的不便。
個人輔具保管區	應以可及性較佳之地點為考量原則，且應安排人力協助保管個人輔具。	
	路跑	應協助競速輪椅參賽者保管其運動輪椅或相關輔具，且應註明選手編號與姓名。
	泳渡活動	應協助身心障礙選手保管其個人輔具，例如：義肢、白手杖等，且應註明選手編號與姓名。

項目	說明
輔助犬休息區 (Assistance dog spending area)[24]	經過專門培訓的輔助犬，不會打擾他人或任意爬上座位。輔助犬休息區應設置於安靜不受打擾區域，在此區域內，應有堅硬且稍具坡度之地面以利排水，並提供自來水和沖洗用的水管，以及用於存放狗糞的垃圾桶。

圖 2-3　2023 臺北馬拉松設有視障選手、輪椅選手休息帳篷，帳篷後方即為流動式無障礙廁所。資料來源：國立臺灣師範大學。



24 教育部體育署，2021《無障礙運動設施規劃資訊彙編 - 擴編版》，頁 36。

圖 2-4　2023 個人輔具均以選手姓名、編號進行清點後，載運至終點輪椅組休息區域放置。資料來源：國立臺灣師範大學。



圖 2-5　2022 羅布森馬拉松提供電動輪椅充電區。資料來源：羅布森股份有限公司。

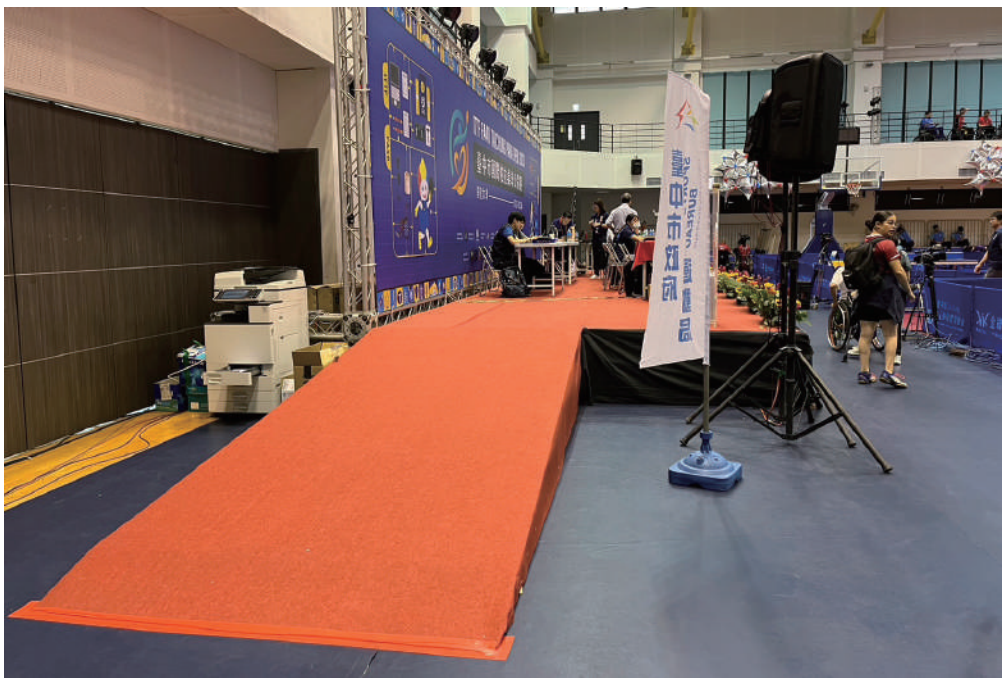


第三節 賽事 / 活動舉辦後

表 2-12 友善賽事之賽後服務建議

項目	說明	
頒獎舞台	應提供無障礙規劃，例如：舞台左右兩側皆需要設置斜坡道，斜坡道雙向通行之寬度為 180 公分、並設有防護緣，並提供專業視障引導人員，協助身心障礙者與其陪同者順利上台。	
後續追蹤	參賽者回饋	蒐集身心障礙參賽者回饋意見，例如：線上表單、面對面訪談等，作為未來賽事友善優化作為之依據。
行銷倡議	新聞延續效益	賽事結束後的新聞曝光，例如：身心障礙參與者的參與心得、參賽過程等，皆為延續運動平權倡議的主要媒介。

圖 2-6 具備無障礙斜坡之大會舞台，有助於不行動不便者上台，但建議需設置防護緣，確保同行者安全。資料來源：范榮玉。



第三章

路跑賽事

第一節 國際融合典範

第二節 國內當前問題

第三節 友善路跑賽事規劃事項

第四節 國內友善路跑賽事

第三章・路跑賽事

本章參考世界馬拉松大滿貫 (World Marathon Majors) 等六大具指標性之國際馬拉松賽事，包含英國倫敦、德國柏林、日本東京、美國波士頓、芝加哥、紐約等各大頂級賽事中之身心障礙者參賽規劃，透過國際賽事做為標竿、學習依據，進一步了解這些賽事提供了哪些調整與無障礙規劃，讓身心障礙者和所有的參賽者都得以共襄盛舉。

第一節　國際融合典範

以美國「阿基里斯國際組織 (Achilles International) 」為例，該組織透過建立「參與機會」以及「資源整合」兩種模式，輔導各類身心障礙者參與路跑。在「參與機會」模式，藉由身心障礙路跑培訓班與指導員的養成，輔導身心障礙者提升路跑的相關知識與身體能力，讓身心障礙者可以更加融入全民運動賽會。在「資源整合」面向則盤點及整合視障陪跑員且提供媒合服務，降低視障跑者參與之難度；或安排人力協助肢體障礙者完成賽事 ，同時與路跑賽會合作，提供身心障礙路跑培訓班之身心障礙者報名優惠或公益名額，除了促進賽事提高友善化相關措施外，也輔導身心障礙者參與全民活動。

・紐約馬拉松

紐約馬拉松賽事推動多元的參賽種類，包含由一名非障礙者與一名無法行動的身障者共同組隊，由推者 (Pusher) 推著專用的公路推車帶著身障者 (Pushee) 共同挑戰賽事的示範性組別；也提供較嚴重肢體障礙者穿戴電動輔具外骨骼 (Rewalk) ，參賽過程也可以找四名協助者，並且最多可以兩名協助者共同在賽道上協助身障參賽者。

・波士頓馬拉松

波士頓馬拉松之官網設有「身心障礙者資訊」頁面，該頁面提供相關資訊，例如報名程序、賽前準備和比賽當天的相關安排；其較為特殊的組別包含雙人組（圖 3-3），由一名跑者推著一名使用三輪輪椅且患永久性身體損傷者組成，僅需繳納一人之報名費，但比賽結果會共同出現跑者與輪椅跑者之姓名。

25 聯合晚報，2015《330 名殘障者挑戰「紐約馬」》。備註：有關「殘障」之用語並不洽當且具有歧視意涵，然資料有限仍採用本篇新聞內容作參考，正確用語應使用「身心障礙者」尤佳。

圖 3-1　2022 年波士頓馬拉松提供身心障礙選手專用帳篷，該空間提供補給、休息、換裝、熱身及寄物。資料來源：侯美花。



圖 3-2　2022 波士頓馬拉松，穿戴義肢的肢體障礙選手。資料來源：侯美花。

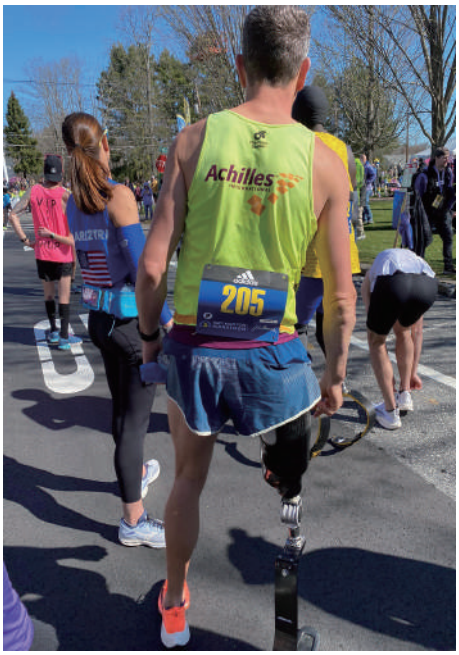


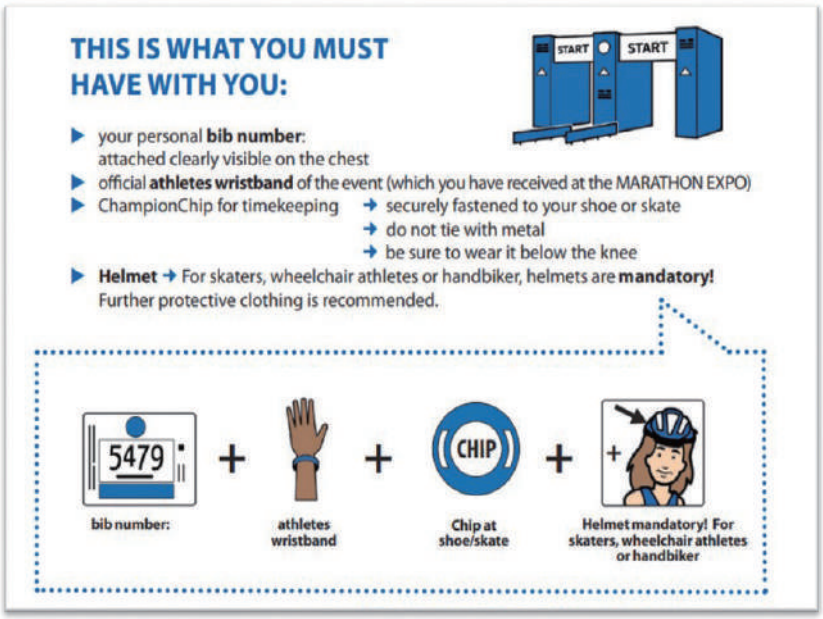
圖 3-3　2022 年波士頓馬拉松雙人組選手。資料來源：侯美花。



・德國柏林馬拉松

主打競速輪椅、手搖車賽事之柏林馬拉松，其官方網頁無須登入即可取得賽事指引[26]以瞭解賽事資訊，並能得知賽會協助身心障礙者之服務：包含休息帳、無障礙廁所位置，以及輪椅器械故障之協助方式（如圖 3-4）。

圖 3-4　2023 柏林馬拉松選手手冊之安全帽注意提醒。資料來源：柏林馬拉松官方網頁。



・倫敦馬拉松

倫敦馬拉松賽事中，開放十位「可助推輪椅參賽者」名額，每位參賽者可以找四名支持人力共同參與，選手在賽事中、特定路程內接受這些支持人力的助推，至多僅兩名支持人力可共同推動輪椅。

・芝加哥馬拉松

以 2023 芝加哥馬拉松身心障礙類別分組為例（如表 3-1），該賽會參考帕拉林匹克運動會分級制度，依據不同障礙類別、障礙程度、年齡、性別、不同的運動輔具設置參賽門檻，使賽事參與者更多元。馬拉松賽事之分組建議依不同障礙類別及性別、距離進行分組，鼓勵女性運動員踴躍參賽；或可說明賽事

26 柏林馬拉松賽事指引，網址 :https://www.bmw-berlin-marathon.com/

容納哪些障礙者，例如紐約馬拉松容納之障礙類型為：肌肉力量受損、被動活動範圍受損、肢體障礙包含截肢、共濟失調、手足徐動症、肌張力亢進、身材矮小、腿長差異、視覺障礙、智能障礙，以上障礙者均可以報名身心障礙組別。

表 3-1 2023 芝加哥馬拉松身心障礙類別分組

障別	分級分組	參賽年齡	男子組 參賽門檻	女子組 參賽門檻
下肢障礙[27]	T61-T64	不分齡	4:00:00	4:30:00
下肢障礙 （競速輪椅）	T53 、T54	16-39	2:00:00	2:30:00
		40-49	2:15:00	2:45:00
		50 歲以上	2:30:00	3:00:00
	T51 、T52	16-39	2:45:00	3:15:00
		40-49	3:00:00	3:30:00
		50 歲以上	3:15:00	3:45:00
下肢障礙（手搖車）	-	不分齡	1:30:00	2:00:00
上肢障礙	T45、T46	不分齡	3:30:00	4:00:00
視覺障礙	T13	16-39	3:40:00	4:10:00
		40-49	3:50:00	4:20:00
		50 歲以上	4:15:00	4:45:00
	T11、T12	16-39	3:50:00	4:20:00
		40-49	4:00:00	4:30:00
		50 歲以上	4:25:00	4:55:00
智能障礙、 肢體障礙[28]	T20、T35-T38	不分齡	4:00:00	4:30:00

27 本表格為芝加哥馬拉松原文參照，因應分級分組，此處解釋之下肢障礙類別為穿戴義肢者。

28 本表格為芝加哥馬拉松原文參照，因應分級分組，此處解釋之智能障礙、肢體障礙為站立協調障礙者。

・東京馬拉松

東京馬拉松在亞洲最負盛名，全馬組別卻僅設置競速輪椅菁英組、競速輪椅組，其餘之障礙類別則另外在 10.7 公里賽事區分為視覺障礙組、智能障礙組、器官移植組（僅限內臟、骨髓移植）、競速輪椅組。上述之身心障礙者凡憑藉身心障礙證明，以及擁有官方指定時間內之完賽紀錄者均可報名，大會也針對各組別提供獎勵方式。

圖 3- 5　2022 年東京馬拉松提供陪跑員及視障跑者背心以利辨識。資料來源：侯美花。



除了上述馬拉松之外，國際仍有不少馬拉松賽事具備融合賽事之條件，例如大阪馬拉松、千葉 Aqualine 馬拉松等等，透過國際馬拉松賽事的案例，呈現身心障礙者參賽的多元性和友善環境的建立，以鼓勵更多身心障礙者參與路跑賽事，實現參賽的樂趣和挑戰。

第二節 國內當前問題

路跑運動已在臺灣蔚為風潮，根據教育部體育署統計資料，路跑在各年齡層中皆有眾多參與民眾，就算近三年受到新冠疫情衝擊，國內舉辦的路跑場次仍然十分可觀。在 2020 至 2021 年間國內疫情爆發，兩年分別取消或延期了 118 與 131 場路跑賽事，但這兩年的平均場次仍然超過 450 場，為十年前的四倍以上。此外，現今路跑賽事變得更精緻化、特色化，每一個縣市都有自己獨特舉辦的大賽事，例如：臺灣第一個具有世界田徑協會金質標籤認證的新北萬金石馬拉松、2024 年第二個獲得金質標籤認證的城市馬拉松 - 臺北馬拉松、臺灣品牌國際賽網路人氣票選活動冠軍的田中馬拉松以及高雄馬拉松等國內與國際知名賽會。國內的路跑賽會已經開始發展出各自的特色，不論朝向競技或者全民參與，皆有指標性賽會，說明了路跑運動在全民推展上的成功以及廣受民眾喜愛。

雖然國內路跑賽會發展蓬勃，但從參與者結構觀察，卻存在兩項關鍵問題。首先，賽會融合程度不足，其次：參與的障礙類別多元性不足。以 2022 年臺北馬拉松與 2023 年萬金石馬拉松兩場指標賽會為例，兩場賽會的總參與人數分別為 28,000 與 9,800 人，但身心障礙者卻只有 20 與 7 人，比例皆只有總參與人數的 0.07%。然而，正式的競賽規程中也只有開放給「視障者」參與競賽，並未提供其他障礙類別之身心障礙者參與的機會。可見國內路跑賽會對於「友善措施」相關知能仍有一段進步空間，友善措施除了貫徹 CRPD 融合精神外，未來也會成為賽事行銷宣傳的一大亮點及特色。為了落實具體化友善措施，建議：

- **加強友善措施的具體化：**

  鼓勵賽事主辦方跨領域與身心障礙運動相關機構或協會合作，制定更具體的友善政策。包括提供更多障礙類別的參賽機會以及在賽道上設置無障礙設施，確保身心障礙者的參與。

- **修訂競賽規程：**

  鼓勵賽事單位納入不同障礙類別，擴大友善賽事的範疇。這有助於向更多身心障礙者開放參與的機會，展現賽事的融合性及永續發展。

- **倡導友善措施成為賽事特色：**

  友善措施應成為賽事的一大特色，且納入為賽事行銷宣傳的重要元素。這可以透過活動宣傳、社群媒體推廣和合作夥伴的宣傳推廣，強調賽事對於身心障礙者的友善程度，提升賽事的社會形象。

第三節　友善路跑賽事規劃事項

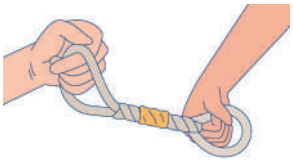
路跑賽事中會出現各類型的身心障礙者，其所使用的運動輔具也不盡相同（表 3-2），主辦方應因應不同障別，認識賽道中可能會出現之輔具基本樣態，以利賽前提供相關應對措施。

表 3-2　友善路跑賽事所需器材

器材	器材樣態	規格 / 特色
競速輪椅 (Racing Wheelchair)		競速輪椅須配有兩個大後輪以及一個小前輪，不允許使用機械齒輪來推動輪椅。後輪直徑不超過 70 公分、前輪直徑不超過 50 公分，且兩個後輪向內傾斜成八字形，輪椅的座位底部離地不得超過 50 公分高，且必須配備剎車裝置。輪椅總長須小於 195 公分、寬度小於 94 公分[29]。
三輪跑步車 (Race running)		三輪跑步車為針對腦性麻痺及運動或協調控制功能性障礙者而設計，可做為運動、復健、休閒及代步輔具；更成為帕拉林匹克運動會競賽種類之一。三輪跑步車應配有支撐鞍座、身體支撐板、車把、2 個後輪和 1 個前輪，且無機械齒輪[30]。

29 International Paralympic Committee,“World Para Athletics Rules and Regulations 2023”(2023).

30 同上註腳。

器材	器材樣態	規格 / 特色
運動輪椅		運動輪椅向外傾斜成八字形，座椅寬度大約為 38-43 公分、總寬度約為 85 公分、總長度約為 90 公分（尺寸仍依據個人身型有所差異）。
視障陪跑繩		每名視障者和陪跑員間，由一條 40 至 45 公分的「陪跑繩」引導，能維持穩定引導距離，穩定距離讓選手與陪跑員都能安心。

1. 賽前

開賽前應有下列完整配置，為利於選手及早安排接駁或住宿需求，應事先提供信件告知各項措施之規劃，詳細信件說明可參閱（頁：44，美國銀行芝加哥馬拉松身心障礙運動員和指南重要信件）。

表 3-3 友善路跑賽事賽前規劃

項目	說明
報名制度	建議報名網站上應增設不同障礙別勾選項目，例如：輪椅跑者、視障跑者或陪跑員等選項。
	陪跑員任務為協助視障者完成比賽，陪跑員是否有完賽證明或完賽成績，均取決於主辦單位，且主辦單位應於報名網頁中詳細說明，可參閱下方註腳[31]。
路線規劃	建議主辦單位在路線規劃時邀請國內身心障礙運動團體或運動員參與，透過實際參與的方式與回饋，提供主辦單位路線相關建議，例如：坡度調整、補給站設計。

31 2023 臺北馬拉松報名網頁中提及：惟陪跑員得選擇是否繳交報名費，有繳交報名費之陪跑員成績列入該報名組別成績計算，並可領取大會超值紀念品 (詳報到品項及超值紀念品一覽表)；未繳報名費之陪跑員成績不列入計算，亦不發給大會報到品項及超值紀念品，僅得於大會領取陪跑員號碼布及別針。

項目	說明
路線規劃	於電線線路上方加蓋，避免電線牽絆造成意外；蓋板與地面之高低差不宜過高。
	活動場地、路線地面若有高低差須有特殊警示。
晶片感應	輪椅組選手可能會將晶片綁在輪椅上，須提醒通過計時區時，不可以翹輪通過，應紮實輾壓計時區域。
	競速輪椅速度較一般跑者快，須留意競速輪椅起跑後，終點處之計時設備是否到位。
賽事友善化行銷宣傳	透過媒體或身心障礙運動組織露出融合賽事資訊，強調歡迎不同障別族群報名參與，以提高身心障礙者參與之機會。
參賽物資配送	身心障礙者參賽物資建議以「寄送」方式降低現場拿取的不便，且建議在報名同時提供「配送時間」選項，降低因無人簽收而只能於現場領取的狀況。
個人輔具保管服務	由於部分身心障礙者需要更換參賽輔具，例如：競速輪椅，建議賽事主辦單位提供競速輪椅保管服務，減少身心障礙者交通之不便性。
完賽衣物設計	由於輪椅跑者需用手臂推動輪椅，因此上肢較為強壯，部分完賽衣物尺寸並不合身，建議主辦單位針對輪椅跑者客製化衣物尺寸。
訓練營或測試賽舉辦	賽前透過訓練營或測試賽等方法，讓身心障礙者瞭解自身體能狀況，同時提供專業教練諮詢服務，降低參賽風險。
交通建議	建議主辦單位提供身心障礙者賽事當日交通建議，以利身心障礙者可事先進行交通規劃。
無障礙停車空間	部分身心障礙者自行駕車前往會場，建議主辦單位針對身心障礙者提供無障礙停車空間與停車證申請相關事項。
衣物保管配置	可安排一區域為身心障礙選手衣物、輔具保管櫃檯或車輛，於賽前共同聚集，開賽後一併載運至終點休息區。
輪椅維修站	如有邀請輪椅跑者，大會應於起跑處與終點設立「輪椅維修站」，提供輪椅跑者保養與維修參賽輪椅。

我國較少有輪椅馬拉松之主辦經驗，以下整理我國曾參與過國際輪椅馬拉松之選手經驗，歸納選手參賽之準備流程如下表：

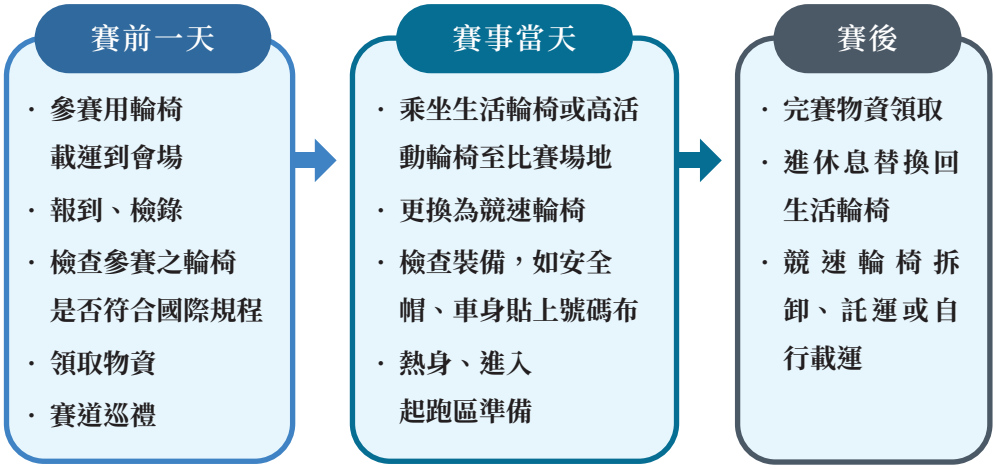


圖 3-6　馬拉松賽事輪椅組選手可能會在當天進行器材調整（拆除手把），休息區域可提供工具箱、打氣筒等常備器材。資料來源：國立臺灣師範大學。

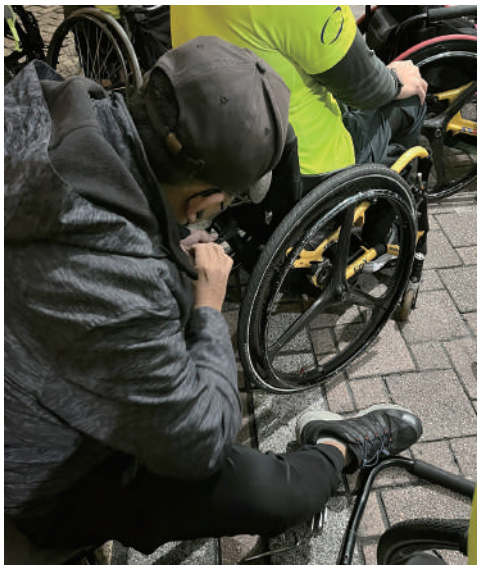




圖 3-7　馬拉松賽事賽前一日繳交競速輪椅，選手於輪椅放置區替換輪椅、檢查裝備。資料來源：國立臺灣師範大學。



圖 3-8　2019 年芝加哥馬拉松競速輪椅組檢錄區域。資料來源：侯美花。



美國銀行芝加哥馬拉松身心障礙運動員和指南重要信件[32]

親愛的身心障礙運動員及陪跑員您好：

我們非常興奮您參加 2019 年美國銀行芝加哥馬拉松賽。以下是有關比賽周末的一些相關資訊。若您有其他問題或疑慮，請隨時發送郵件給我。祝您好運，期待度過一個美好的周末！

• Abbott 健康與健身博覽會

· 地點：McCormick Place Convention Center 北樓 B 廳

· 地址：2301 S. Martin Luther King Dr., Chicago, IL 60616（使用 2301 S. Prairie Ave 作為 GPS 地址）

· 時間：星期五，10 月 11 日：上午 9 點至晚上 8 點

· 星期六，10 月 12 日：上午 9 點至下午 6 點

· 領取賽事物資包：所有已申請 AWD 起跑區的跑者和陪跑員，將在博覽會的參賽者服務櫃台領取賽事物資包。

* 請注意：您的賽事物資包將不會與按編號的所有物資包一起發放；您的物資包將位於參賽者服務櫃台的身心障礙選手專區。在您進入博覽會時，選手服務櫃台將直接在您的正前方。根據活動政策，您需要出示身份證明。在領取賽事物資包後，前往博覽會後方領取您的參賽者袋和參賽者 T 恤。

· **起跑區確認：**如果您對自己的起跑區有任何疑問，請登錄您的選手帳戶並核實您的起跑區分配，如有任何問題或需要更改，請儘快處理！

· **陪跑員：**陪跑員的註冊系統和一般選手相同，陪跑員應已收到與選手相同之物資領取指示郵件和 / 或參賽者指南。陪跑員必須在參賽者服務櫃台的身心障礙運動員專區領取自己的賽事包。根據活動政策，您需要出示身份證明。「陪跑員」號碼布將放在陪跑員的物資包中，而非身障運

32 本信件感謝侯美花提供。

動員的賽事包中，陪跑員必須在背後佩戴“陪跑員”胸牌，並在胸前佩戴賽事號碼。

- **住宿 / 服務：**如果您需要幫助穿越博覽會，請透過電子郵件告知我您的到達日期和大致時間，我將安排一名志工在身心障礙運動員專區協助您。您也可以在到達時在參賽者服務櫃台尋找 Keri。
- **參賽者服務櫃台：**如果您有任何問題（錯誤的起跑區，無陪跑員胸牌等），請前往參賽者服務櫃台的身心障礙運動員專區並尋找我，如果我不在那裡，我的團隊中的某人將在那裡協助您解決任何問題，如果您遇到問題，您可以致電 847.942.6937 聯絡我。

• 比賽日：2019 年 10 月 13 日，星期日

將有兩個指定地點供您與 AWD 護送團隊聯繫。這是一組志工團隊，專門致力於幫助您攜帶所有裝備進入公園。您可以自行進入公園，如果您在這兩個地點之一集合，將有志工準備好並樂意協助您前往所需地點。這樣做是為了幫助減輕賽前的壓力和焦慮。兩個護送地點如下：

芝加哥希爾頓酒店，720 S. Michigan Avenue

密歇根大道和門羅街的東南角

芝加哥希爾頓酒店：第一組將於上午 5:30 離開希爾頓大廳，第二組將於上午 5:45 離開，兩組均會有志工護送。請在上午 5:10 至 5:40 之間，在主大堂（密歇根大道入口處）集合，以護送至 AWD 起跑設施。

密歇根大道和門羅街：AWD 護送團隊將位於密歇根大道和門羅街的東南角，協助您通過安檢並前往 AWD 起跑設施。護送團隊將協助您通過位於門羅街的安檢檢查站，該檢查站僅供 AWD 參賽者、陪跑員和 AWD 志工使用。然後，您將進入位於芝加哥藝術學院現代翼內的 AWD 起跑設施。我們將在這個起跑設施提供水、Gatorade 和無障礙廁所。

若您願意，也可以直接前往 AWD 起跑區，最晚請在上午 6:15 之前抵達。

此外，志工會協助將您的枴杖、義肢、行李袋和其他設備帶到巴克翰噴泉的西南角 AWD 終點帳篷，請確認所有行李上均配有號碼標籤，以利大會可將您的物品集中。

- **AWD 終點線和終點帳篷**

一旦您穿越終點線，將會有護送員和志工協助您從終點線前往位於巴克翰噴泉西南角的 AWD 終點帳篷，您在 AWD 起跑區的所有物品都將運送到該終點帳篷，您可以在那裡領取。當您完成比賽並穿越終點線時，請尋找標有“AWD”的大型標誌。志工護送員將在那裡，然後可以協助您前往帳篷。

比賽後，AWD 終點帳篷將提供食物、飲料、無障礙廁所和按摩區域。帳篷將開放至下午 3 點。下午 3 點後，任何未領取的個人物資將被送往芝加哥馬拉松辦公室，並且必須在那裡領取，如果您知道您將在下午 3 點後完成比賽，請為您的行李做其他安排，以便在比賽後使用。

- **選手和輪椅選手退出比賽**

如果您選擇退出比賽，請前往下一個或最近的援助站旁邊的紅色醫療帳篷，援助站將透過無線電聯絡醫療指揮站，以便派遣運輸車輛接您並將您送回終點區。

輪椅選手：如果您在機械故障的情況下無法到達最近的援助站，請您致電 312.201.4057，以便聯絡前線指揮部。請將這個號碼寫在您的背號上，以便隨時使用。

我們期待著一場隆重的賽事，如果您有任何問題、疑慮或需要申請其他服務或住宿，請發送電子郵件至 awdprogram@chicagomarathon.com，或致電 847.942.6937 聯絡大會，我們致力為您創造一個美好的賽事經驗！

2. 賽中

表 3-4 友善路跑賽事賽中規劃

項目	說明
起跑時間	競速輪椅跑者建議提前出發，以減少阻擋與碰撞風險。
起跑區域	運動輪椅建議採用集中或依據成績安排兩種方式出發，減少阻擋一般跑者的風險。
賽事相關指示	由於輪椅跑者高度較低，建議主辦單位針對賽事相關措施，例如：起跑線、補給站與終點的指示牌安裝位置應調整為輪椅使用者視線較易識別的高度。
參賽者宣導	若下雨遇到沿線丟棄雨衣情形，應宣導參賽選手務必將雨衣撿拾至鄰近補給站垃圾桶丟棄，避免被輪椅輪軸捲入而造成危險。
賽事補給站設計	應評估報名人數、氣溫、天氣狀況等要素，準備充足的飲用水，以避免危險發生。越後段的補給站應需要越多飲用水。由於輪椅跑者高度較低，應針對輪椅跑者設立專用補給站與工作人員。而視障組的視障陪跑員也應提供補給，不得以任何理由拒絕提供。
無障礙廁所	應規劃「具備無障礙廁所」的公設或單位附近做為賽事起點、補給站、終點及身障專屬休息區。若賽事舉辦地點沒有無障礙廁所，則應租用無障礙流動廁所[33]，並加強工作人員教育訓練有關協助身心障礙者優先使用流廁部分。
收容機制（救援車）	安排輪椅馬拉松選手回收接駁車殿後收容，以防有選手身體不適或其他因素無法完成比賽；競速輪椅則由官方車輛統一送回選手休息區。
	賽事過程中，救援車不提供輪椅器械維修服務，選手應自行準備工具因應突發狀況。

33 若活動場地附近無提供固定式無障礙廁所，應至少設置一座大型無障礙流動廁所，設置之規格建議參考行政院環保署，2017《大型活動環境友善管理指引》。

圖 3-9　2023 高雄富邦馬拉松輪椅組、運動輪椅組連同陪跑員準備區。資料來源：國立臺灣師範大學。



圖 3-10 2023 高雄富邦馬拉松提供輪椅組補給區。資料來源：國立臺灣師範大學。



3-11　2024 長榮馬拉松發生工作人員以「陪跑員沒有號碼布」為由，拒絕提供水的事件。



3. 賽後

表 3-5 友善路跑賽事賽後規劃

項目	說明
終點線後緩衝區	競速輪椅進終點前可能會加速，故終點線後須保留一段緩衝淨空區域，並且避免人群逗留。
物資領取之引導	建議安排人員或志工，引導身障選手進行完賽物資領取，並引導選手至指定休息區域。並應提供協助身障選手的陪賽員基本補給。
包裹式物資領取	分站式領取完賽物資對身心障礙者較為不便，建議主辦單位針對身心障礙者提供包裹式的完賽物資領取方式。
身心障礙跑者專用休息區	身心障礙跑者可能有更換輔具需求，大會應提供無障礙休息區域讓身心障礙跑者領取與更換個人輔具，更可提供無障礙流動式廁所。
身心障礙者選手回饋	建議建立「身心障礙選手回饋機制」，可以透過問卷或訪談的方式瞭解身心之參賽感受，作為未來優化依據。
賽事鼓勵作為	由於身心障礙者相較於一般跑者參與賽事的機會較少，因此建議主辦單位針對身心障礙跑者提供額外服務，例如：賽事照片的下載、客製化獎牌等，透過鼓勵的方式提高身心障礙者參與的動機。

圖 3-12 2019 年芝加哥馬拉松完賽獎牌附有點字，點字翻譯後由上至下分別為：moved、thankful、stronger、exhausted、energized。資料來源：侯美花。



第四節 國內友善路跑賽事

(一)、2023 年高雄富邦馬拉松

1. 競速輪椅納入競賽規程：

主辦方高雄市運動發展局首度將「運動輪椅組」、「競速輪椅組」納入競賽規程中，競速輪椅組之距離為半程馬拉松賽，考量完賽時間和路線，自 2022 年辦理賽前輪椅選手進行測試賽，並從中進行優化與改善。競速輪椅體積較大，故於正式開賽前一天指定選手將競速輪椅繳交至「大會服務區」，由大會保管；同時提高競賽規模跟上國際趨勢，要求競速輪椅選手在競賽過程中配戴安全帽。

2. 賽事分組：

將全程馬拉松、半程馬拉松之「視障組」、「競速輪椅組」、「運動輪椅組」各自細分男子、女子組，使身心障礙者可在相同性別下競爭，提升運動友善及性別平權意識。

3. 運動輪椅陪跑員制度：

在「運動輪椅組」賽事中開放陪跑員制度，完成全程賽之陪跑員獎勵辦法比照一般跑者，依其性別與年齡列入總排名與分組排名計算。

圖 3-13 2023 年高雄富邦馬拉松競速輪椅組之競賽規程，資料來源：2023 高雄富邦馬拉松活動報名網頁。

競速輪椅組

1. 為提升競賽成績水平，大會為保障本賽事之競速輪椅選手，起跑位置保留於競速輪椅集結區。
2. 競速輪椅參與者須於報名同時繳交「身心障礙手冊」正面、反面之照片。
3. 為確保賽會安全與其他參與者之權益，本次賽會之競速輪椅組採「邀請制」，欲參與競速輪椅者應先行將自測成績寄送至：ape4.ntnu@gmail.com 范小姐(02-77495474)，並註明【2023高雄富邦馬拉松_競速輪椅選組報名】，由該團隊經評估後判斷是否給予參賽資格。本大會將委請國立臺灣師範大學特殊教育中心執行教育部體育署全民運動組之「身心障礙者i運動政策研究暨行政組織交流網絡試辦計畫」團隊規劃並審查成績，通過者將給予參賽資格。
4. 競速輪椅組別將不須繳交報名費用，但須繳交晶片押金，賽事結束後憑晶片退還押金，且享有與一般跑者之同等權益，如：完賽禮品、成績證明。
5. 競賽過程中須配戴安全帽，且號碼布必須配戴於背後及黏貼於安全帽前方。
6. 全程不得使用電動輔具，如：電動代步車、電動車頭等，違者列為失格，成績全部不予計算，不得異議。
7. 獎勵辦法將依據邀請參與之人數另行公布。
8. 競速輪椅繳交與保管規範：競速輪椅組可於賽事前一日下午13:00~19:00於「大會服務區」繳交競速輪椅，由大會代為保管，並於當日上午05:00前領取，逾時不候。
※相關繳交及保管規範大會有權依現場實際規劃變動，並另行通知。

圖 3-14 高雄富邦馬拉松輪椅賽道分流之告示牌，資料來源：國立臺灣師範大學。



圖 3-15 競速輪椅組選手賽後領取完賽物資，建議主辦方將物資採取包裹式發放，以免行李過多不利同時操控輪椅，資料來源：國立臺灣師範大學。



(二)、2022 年臺北馬拉松

以輪椅組賽事為例，主辦單位臺北市體育局於賽前招募 15 位有運動經驗之輪椅選手參與半程馬拉松，作為未來舉辦輪椅賽事的參考。賽前安排選手們於賽前完成 3 個月的訓練課程，包含河濱賽道長距離練習、室內肌力課程等，並安排封橋（中山橋、麥帥一橋）進行賽前測試，檢視賽道規劃且評估選手推輪椅上下橋之風險；此外，賽事官方提供參賽資訊，詳細說明交通、殿後車、無障礙廁所位置等資訊（詳細請參閱頁 53：2022 臺北馬拉松」輪椅跑者 - 參賽資訊）。因賽事持續的優化與進步，臺北馬拉松於 2024 年一月份晉升為金標籤賽事（Gold Label），是繼萬金石馬拉松後第二個獲得金色標籤殊榮的馬拉松賽事。

圖 3-16 2022 臺北馬拉松特設於選手休息區旁立輪椅維修區，十分便利。資料來源：中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會。



圖 3-17 2022 臺北馬拉松輪椅組選手之衣物保管袋及生活輪椅由臺北市政府體育局貨車載運至終點處。資料來源：中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會。



「2022 臺北馬拉松」輪椅跑者 - 參賽資訊[34]

一、賽事日期：111 年 12 月 18 日

二、起點會場 / 起跑時間：臺北市市民廣場 / 上午 6：55

三、集合地點 / 集合時間：基隆路一段【輪椅跑者休息區】帳篷 / 上午 5：45

四、交通資訊：

(一)、如何抵達起點會場（附件 1）

1. 捷運

(1). 全線於上午 5：00 發車（小碧潭站及新北投站維持上午 6 時 00 分正常發車）

(2). **市政府站下車→依工作人員引導動線出站，自電梯出口上至 1 樓→（左轉）松高路→（左轉）逸仙路→基隆路一段→【輪椅跑者休息區】帳篷**

2. 開車

(1). 市府周邊道路將進行交通管制，若自行開車請留意道路管制路線及時間（如附件 2），並請提早出門，避免遲到。

(2). 停於府前廣場地下停車場，請從**松高路入口（逸仙路 - 市府路）或松壽路入口（基隆路一段 - 市府路）進入**，自電梯出口上至 1 樓南廣場→基隆路一段→【輪椅跑者休息區】帳篷。

(3). 府前廣場地下停車場資訊：總汽車位 1998、總機車位 1337（詳細資訊請至官網查詢）

(二)、終點會場：臺北田徑場周邊道路將進行交通管制至中午 12 時（如附件 3），若自行開車停於府前廣場地下停車場，請搭乘捷運小巨蛋站回至起點（捷運市政府站）會場牽車。

五、服裝：賽衣背心 / 黃色 T 恤

六、【輪椅跑者休息區】帳篷服務：

(一)、寄 (取) 物、輪椅載運：大會提供一輛貨車，協助將選手個人

34 以上信件資訊感謝臺北市政府體育局提供，附件資料量繁多，故本指引僅陳列信件本文。

物資及替換的輪椅自起點休息區載運至終點休息區。請於起跑前將個人物資打包成一袋，切勿分散成數袋，避免遺落，交給現場工作人員，並於完賽後至暖身場休息區（附件 4）領取個人物資及輪椅。

（二）、【輪椅維修】：休息區旁提供技師檢測及維修輪椅服務，若選手於賽前有輪椅檢測相關需求，請提早到場（技師 5：30 抵達）；賽後亦提供相同服務。

（三）、無障礙流廁：起點休息區旁、終點會場周邊，設有無障礙流廁，請參閱場配圖。

七、陪跑員：

（一）、人數（共計 25 人）

1. 全程陪跑員：5 人
2. 陸橋陪跑員：中山橋 10 人、麥帥一橋 10 人

（二）、任務內容：

1. **所有陪跑員須穿著黃色 T 恤**（附件 5）、無號碼布，方得通行賽道執行陪跑員任務。
2. **全程陪跑員**自市民廣場起點開始，**全程陪同輪椅選手跑至終點**，共計 5 名全程陪跑員（每 1 名全程陪跑員將搭配一位輪椅選手）。
3. **陸橋陪跑員**，未有全程陪跑員的輪椅跑者，由陸橋陪跑員支援。**陸橋陪跑員僅陪同輪椅選手跑上、下橋**，並視選手情形隨時提供協助（如輪椅推動）。每 1 座陸橋、每 1 名陸橋陪跑員搭配一位輪椅選手。並須配合現場義交、工作人員指引，通行賽道。

八、殿後車：為維護其他用路人之權益，**如未能在活動限時內完成比賽，請選手依道路管制人員及裁判指揮，搭乘復康巴士殿後車返回會場，**以利後續道路開放，各路口管制時間如附件 6。

(三)、2023 臺北國道馬拉松

本賽事競賽規程[35]中列有視障陪跑員制度，說明馬拉松組中得有陪跑員最少 1 名至最多 4 名，半程馬拉松組每名視障跑者得有最少 1 名至最多 2 名，10 公里組及 3 公里組每名視障跑者須有 1 名陪跑員。視障跑者在賽事進行同時間僅可有 1 名陪跑員陪同參賽，馬拉松組陪跑員只准許在 10K/20K/30K 進行替換，半程馬拉松組只准許在 10K 進行替換，必須在陪跑員名單上註記於第幾公里交棒，如視障跑者在賽事進行過程中任一時刻無陪跑員或同時間有 2 名以上陪跑員陪同進行比賽，其成績將不列入計算或取消。

(四)、伯立歐公益馬拉松

首創由身障團體主辦（伯立歐 / 小兒麻痺協會 / 愛加倍庇護工場）之伯立歐公益馬拉松已達 10 年之久，賽事開放可使用手推輪椅、電動輪椅、雙拐或手搖自行車等輔具參加活動。

(五)、羅布森伴城路跑

賽事開放電動輪椅與輪椅使用者參與，提供 600 個免費公益名額給身障者與陪跑者共同參與，在賽會終點更提供電動輪椅充電站。

(六)、其他友善路跑賽事

由中華民國路跑協會主辦之路跑賽事中，有些開放讓一般民眾報名擔任「視障陪跑員」，如 2024 渣打臺北公益馬拉松，陪跑員須參加由主辦單位安排的 3 小時「陪跑員訓練」，即可免費參加 3KM 視障組路跑賽事擔任視障陪跑員；金標籤國際賽事萬金石馬拉松於 2024 年首度邀請視障者擔任配速員並成功完賽。此創舉將為賽事帶來更加融合、友善之風氣。

圖 3-18 羅布森馬拉松之三輪跑步車選手。資料來源：羅布森股份有限公司。



35 臺北國道馬拉松，網址：https://www.taipeifreewaymarathon.com/pages.php?id=2

第四章

自行車賽事

第一節 國際融合典範

第二節 國內當前問題

第三節 友善自行車賽事規劃事項

第四節 國內友善自行車賽事活動

第四章・自行車賽事

第一節　國際融合典範

國際上為負盛名的融合自行車賽事為「Giro-E 自行車挑戰賽」，在環義大利自行車賽事過程中，融入電動輔助公路車組別並於環義自行車賽的賽道上進行比賽，透過競賽規程與使用器材的限制，讓一般民眾可以一起融入高強度的競賽中。

英國的 British Cycling 組織除了提供一般民眾參與自行車運動的資源外，也提供各類別之身心障礙者一系列相關規劃，例如：全國自行車資訊整合、區域據點的建立以及賽事舉辦等，以提升身心障礙者更加友善的自行車參與環境。在資訊整合層面，使用者可以從網站內容瞭解該地區的資源中心據點，透過區域據點就近提供身心障礙者自行車諮詢服務。除區域據點外，該組織也與各地俱樂部合作，藉由將身心障礙專業知能與專業自行車技術結合，提供身心障礙者不同層級的騎乘強度，同時也落實 CRPD 融合精神。

此外，英國 British Cycling 也透過慶祝英國推動身心障礙自行車運動計畫而舉辦無限制競速日及身心障礙者公路自行車系列賽最終站 (Limitless disability & para-cycling programme)，首先提倡「無限制」的自行車，開放給包含一般公路車在內的任何類型的自行車參賽，強調「共融」的精神；其二為身心障礙者公路自行車系列賽的最終站，此賽事利用融合及抽離並行的模式，除了落實 CRPD 融合之理念外，也透過獨立競賽的方式發掘具有競技實力的身心障礙者，建立英國國內帕拉林匹克運動會選才機制。

除了公路自行車賽事外，美國知名 SBT GRVL 越野單車賽事廠商[36]與 Kelly Brush 基金會合作，致力於推動身心障礙者可參與的越野賽事，在 2023 年賽事上開放手搖車、協力車以及視情況開放電動自行車給特殊需求選手參賽；主辦方亦說明，考量賽道地形顛簸及能見度低，為避免參賽者危險與疲勞，故未開放仰臥式手搖車進入賽事。

36 SBT GRVL 官方網址：https://www.sbtgrvl.com/para-cycling-resources

該賽事單位與 Kelly Brush 基金會合作之相關措施包含：

- **在開賽前，進行所有規劃清晰一致的溝通。**
- **賽事當天和周邊活動提供靠近起跑點的無障礙停車位。**
- **為期兩天的博覽會以及比賽日中，提供無障礙標語及告示牌。**
- **市中心（起跑線 / 終點線）和賽場（醫護站）均可提供無障礙淋浴間與無障礙廁所。**
- **建立交通便利、具備無障礙環境之下榻旅館、餐廳列表。**
- **賽道路線的無障礙說明（醫護站、起跑線 / 終點線等）。**
- **可供輪椅通行的頒獎舞台和講台。**

在亞洲，日本辦理全日本自由車競技選手權大會，提供菁英選手、學生運動員分齡參賽，也劃分肢體障礙組 500 公尺計時賽、1 公里計時賽、3 公里追逐賽，別並予以敘獎（公路車、協力車）[37]，參賽者須擁有身心障礙證明、並符合 UCI 帕拉自行車資格者尚得以參賽；考量各組可能參賽人數不足，因此於競賽規程中提及可能因各組人數過少而併組[38]。

賽事之辦理鼓勵結合身心障礙團體或協會共同協辦，可提供更全面的支援和友善設置，例如日本「GRAND CYCLE TOKYO 執行委員會」結合公益財團法人東京都障礙者體育協會，辦理「ROAD RACE TOKYO」賽事中，除了公路賽以外，另外設有協力車計時賽組，讓市民可在同一天觀賞高張力之協力車競賽。

圖 4-1「ROAD RACE TOKYO」賽事海報。資料來源：賽事官網。



37 2023 全日本字轉車競技選手權トラック實施要點 20230411，網址：https://reurl.cc/Q5OKzq
38 UCI CYCLING REGULATIONS，2022，16.1.005。網址：https://reurl.cc/kMQALL

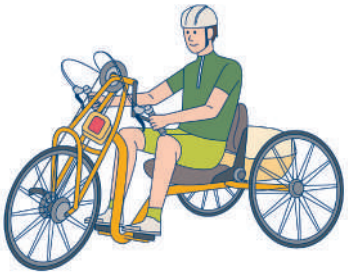
在市民運動方面，由東京自行車聯盟辦理之 2022 年「新虎ロード−東京」線上自行車賽事，當中規劃有身心障礙自由車競技組，讓市民進一步與身心障礙選手共同參與；更規劃有身心障礙自行車體驗活動、競賽宣導，讓民眾熟悉多元的身心障礙運動。

自行車種類多元，活動類型也相當多樣化，在競技層面、市民推廣都可以提供予不同障礙類別之身心障礙者參加，常見國外、內自行車種類如表 4-1。

表 4-1 友善自行車賽事常見種類[39]

器材	器材樣態	規格 / 特色
自行車 (Road Bike)		級別：Class C1-C5 軀幹或四肢有嚴重障礙，進而需安裝手上肢或下肢義肢至自行車上。
		
協力車 (Tandem)		級別：Class B 為視障者騎乘之雙人用自行車，前座由明眼人操縱，視障者乘坐於後方共同踩踏。最大尺寸為長 2.7 公尺、寬 0.5 公尺。

39 參考自 2020，《日本かんたん自転車ガイド》，公益財団法人日本障がい者スポーツ協会。

器材	器材樣態	規格 / 特色
手搖車 (Hand Bike / Handcycle)		級別：Class H1-H4 騎乘者為下肢障礙者，採仰躺姿勢騎乘的手搖自行車。H1、H2 級不僅為下肢障礙，可能也有上肢障礙。
		級別：Class H 5 騎乘者為截肢或下肢短小的選手，採坐姿時進行手搖。
		我國常見手搖車款式，大多是提供休閒用途，多數配有電輔功能，常見於河濱公園租借站等單位。
三輪車 (Tricycle)		級別：Class T1、T2 針對腦性麻痺或功能性障礙、軀幹平衡性不佳、騎兩輪自行車有困難的運動員，級別為 T1-T2。

第二節 國內當前問題

臺灣是世界自行車王國，生活中自行車扮演著重要的角色，例如：共享自行車 YouBike 以及河濱自行車道等，說明自行車已經融入國民生活習慣之中。此外，近年自行車相關競賽參與人數平均達到千人以上，而每年底的一日北高、雙塔活動更是一項年度盛會。近十年來國內自行車相關產值逐年提高，2022 年創下 26.4% 的成長率，也因如此，國內自行車俱樂部與企業紛紛投入自行車運動，舉辦俱樂部聯賽及建立職業車隊等。這樣的產業結構與社會環境，降低了自行車參與的門檻，例如：自行車相關器材取得容易，以及出門就可以騎車的社會環境，是促使自行車運動快速成為全民主流的關鍵因素。

自行車運動為近年快速竄起的運動項目，雖然吸引眾多企業投入資源思考，如何透過賽事建立更完善的行銷策略及新聞亮點，但目前的自行車賽會、器材及環境等，仍然是針對一般民眾所設計，鮮少看到針對不同族群提供友善參與的相關措施，例如：客製化自行車、身心障礙專屬賽會，不論是室內公路賽、室外公路賽，以及媒合俱樂部車隊等，均成為國內自行車融合的一大阻礙。針對不同族群的友善措施，鼓勵在該賽事中：

- **引入挑戰組和示範性參與：**

提出在賽事中增加「挑戰組」，以示範性的方式納入不同族群的參與，組別可以包括身心障礙者、年長者或其他特殊群體，不僅助於推廣賽事融合，也為社會傳遞正面的信息。

- **多元自行車體驗活動：**

舉辦多元的自行車體驗活動，尤其針對不同障礙類別的身心障礙者，可以讓他們親身感受單車運動的樂趣，也有助於拓展活動多元性。

- **建立合作夥伴關係：**

與身心障礙運動相關機構或協會建立積極的合作夥伴關係，共同制定更具體的友善政策，為參與者提供更完善的支援。

以上建議有助於創造更開放、友善且多元的自行車友善運動環境，提高賽事的社會價值和吸引力。

第三節 友善自行車賽事規劃事項

1. 賽前

表 4-2 友善自行車賽事賽前規劃

項目	說明
報名網站組別區分	報名表單應提供不同障礙類別之報名選項，以利主辦單位提供相關友善化措施。
觀賽指南	賽事本身富有教育意義，可提供指南做為民眾觀賽學習之途徑，並提升社會對於友賽善事之認知。指南內容包含賽事時間、比賽車輛簡介（公路車、手搖車、協力車、三輪車等）、參賽級別、各級別焦點選手、賽道路線、交通指引、觀賽地點（含無障礙觀眾席）、無障礙設施規劃等。
路線規劃	應考量身心障礙者使用之自行車，例如：協力車、三輪車與手搖車等，由於長、寬與一般自行車不同，建議主辦單位在擇定賽事路線時，應列入考量範圍。
	活動、賽場等任何自行車（一輛）需要行經的路線，最窄不得低於 1.5 公尺寬，理想上至少超過 2 公尺。
	會車的交錯點，最窄不得低於 3 公尺，理想上需超過兩倍之寬度約 4 公尺（兩輛）。
無障礙自行車停車規劃	身心障礙選手上下自行車需要轉位空間，每一個車位建議保留 1.5 公尺的間距，以確保輪椅使用者上下車之便利性。無障礙自行車車位數量建議應達總車位數的 5% 以上。
無障礙更衣空間	因應身障自行車的尺寸大小較為多元，以臺灣目前較為普及的手搖車為例，長度約 2 公尺、寬度約 0.8 公尺，因此自行車賽事的無障礙廁所以及更衣空間建議至少有兩公尺長、一公尺寬的矩形空間，至少可以達到直進直出的基本空間。
賽前熱身空間	手搖車與協力車車身較長且較寬，主辦單位應額外提供無障礙熱身空間及輔助車架。

2. 賽中

表 4-3 友善自行車賽事賽中規劃

項目	說明
參賽者宣導	應於官方網站或電子郵件公告本次賽會有身心障礙者參與，提醒所有單車好手需稍作留意；同時宣導特殊運動輔具特色及注意事項，例如：協力車樣式、手搖車樣式、使用方式、使用障別、迴轉半徑、應保持距離等。並在比賽當天由主持人再次宣布與介紹，給予正面支持與鼓勵。
開賽、路線視覺提示	應考量聽障者參賽之需求，開賽除了鳴槍之外，建議增設旗幟（如圖 4-2）或者顏色醒目之燈號，以利選手辨識當下情境。在路線改變處，也務必設置醒目之告示牌或跑馬燈。
行經上下坡路段	由於身心障礙者使用的自行車在上坡路段速度較慢，但下坡路段速度較快，建議主辦單位應於上、下坡路段增設保母車或裁判車指引身心障礙者與一般參與民眾，避免嚴重擦撞。
保母車與關門接駁	由於身心障礙者使用器材之特殊性，建議主辦單位應額外安排接駁車輛，提供身心障礙者賽事過程中的接駁與器材運送。

圖 4-2 聽障自由車賽事以旗幟取代鳴槍。資料來源：中華民國聽障者體育運動協會。



3. 賽後

表 4-4 友善自行車賽事賽後規劃

項目	說明
賽後休息區	主辦單位應規劃較為寬敞與便利性較高的區域，作為身心障礙者賽後休息區，該區域應設有無障礙廁所或流動式無障礙廁所。
個人器材停放區	本區應設置於「賽後休息區」旁，提供身心障礙者較高的便利性。若為協力車則需較大型的車架。
媒體採訪區	採訪區應獨立設置，應保留至少 5 公尺以上的迴轉空間。
身心障礙者選手回饋	建議建立「身心障礙選手回饋機制」，可以透過問卷或訪談的方式瞭解身心之參賽感受，作為未來優化依據。
賽事鼓勵作為	由於身心障礙者相較於一般單車騎手參與賽事的機會較少，因此建議主辦單位針對身心障礙跑者提供額外服務，例如：賽事照片的下載、客製化獎牌等，透過鼓勵的方式提高身心障礙者參與的動機。

第四節　國內友善自行車賽事活動

國內有關身心障礙者之自行車賽事及與一般選手共同參賽之共融賽事數量屈指可數，不論是協力車、手搖車或三輪車，多半以民間團體自辦之體驗活動、訓練營隊為大宗，當前仍無有體系之自行車共融賽事，以下整理國內曾經辦理之賽事：

(一)、國際聽障自由車環台賽

我國自 2008 年至 2020 年間曾申辦「國際聽障自由車環台賽」，邀約多國好手同場競技，雖然主要為聽障者參與，亦有連結國內非身障之車隊共騎參戰「聽人組」[40]，共融的景象十分壯觀。

(二)、AMD 環花東國際自行車大賽

2012 年中首次辦理「身障競輪體驗組」[41]，共有 23 名身障車手以手搖車完成長達 380 公里的挑戰賽，促成臺灣自行車友善賽事的先例。

(三)、扶輪盃淡海繞圈序幕賽

2013 年由騎士協會主辦的自行車俱樂部聯賽序幕賽，首創設有國內首場「手搖車身障組繞圈賽」，由脊髓損傷潛能發展中心組隊「大力髓手」兩圈體驗賽 9.9 公里。活動簡章提及參賽選手須領有身心障礙手冊（現行為身心障礙證明）方得參賽，且身障組前六名頒發獎牌、不計算積分；所有身障組車手均有頒發完成獎狀。

(四)、環大雲林自行車挑戰

2020 年環大雲林自行車挑戰賽中設有「公益手搖車組」，參與者由雲林愛無礙協會主動召集 20 輛手搖車以無電輔的方式下場挑戰，同時安排 40 名志工參與，讓國內賽事更加多元化。

(五)、Tour de Pingtung 英友達環屏東自行車挑戰賽

2022、2023 年辦理之 Tour de Pingtung 英友達環屏東自行車挑戰賽以邀請方式，邀約特教學校師生、視障者參加，當中也包含協力車共襄盛舉，富有教育意義且有助企業提升公益形象。

40 義意即：聽力無障礙者。

41 參考自中華民國自行車騎士協會官網，網址：http://www.cyclist.org.tw/results_txt.asp?pno=45

圖 4-3　2008 年聽障自由車環台賽事中裁判車以圖文看板告知補給資訊。資料來源：中華民國聽障者體育運動協會。



圖 4-4　2020 年環大雲林自行車挑戰賽 34 公里公益手搖車組。資料來源：雲林愛無礙協會陳明瑟理事長。



圖 4-5　2020 年環大雲林自行車挑戰賽，雲林愛無礙協會自組手搖車維修志工。資料來源：雲林愛無礙協會陳明瑟理事長。



圖 4-6　2013 年扶輪盃淡海繞圈序幕賽身障手搖車組。資料來源：單車時代。



第五章

游泳賽事

第一節 國際融合典範（包含室內游泳賽事）

第二節 國內當前問題

第三節 友善游泳賽事規劃事項

第四節 國內友善游泳賽事

第五章・游泳賽事

第一節　國際融合典範（包含室內游泳賽事）

國際融合案例包含英國、美國及日本，其中英國從使用者及提供者兩大面向，針對身心障礙者參與開放水域活動進行優化。亨利游泳 (Henley Swim)[42] 一團體依傍泰吾士運河舉辦開放水域活動，針對不同層級的參與者規劃課程，課程內容從認識開放水域到如何享受開放水域活動，讓參與者選擇符合自身能力的課程。在場地提供者方面，則是針對不同層級課程所需的專業知能進行培訓，使指導員瞭解不同層級課程所需要的專業能力與注意事項，建立最完善的課程內容。除了人員的培訓及教育外，也針對活動籌辦提供無障礙通則性的指引方針，例如：無障礙停車動線、下水處以及人員安排等，讓更多活動主辦方瞭解通用化設計原則，達到提升賽事友善程度，同時也減少主辦單位籌辦負擔，除了提高身心障礙者的參與意願外，也增加友善化賽事的場次。此外，倫敦辦理 2023 年倫敦國際同性戀水上運動 (IGLA) LGBTQ+ 錦標賽，不論技能高低、性別、種族、性取向或身心障礙者均可參賽。

美國 Sharkfest Swim 組織與特奧會 (Special Olympics) 合作，在消除歧視並針對特奧會進行倡議，在華盛頓特區辦理融合式開放水域泳渡賽事，包含 1 公里、2 公里及 4 公里。

亞洲區域，2023 日本湘南開放水域 (湘南オープンウォータースイミング) 10 公里及 2.5 公里賽事，均納入身障組別並設有頒獎制度，但此賽事之身障選手下水梯次為最後一批。

42 網路資料：https://henleyswim.com/

第二節 國內當前問題

游泳為國內資源最為豐富的運動項目之一，從學校教育目標、政府政策到運動中心的硬體設施等，提供國內民眾諸多接觸游泳的機會，例如：獨木舟、立槳等，除了讓民眾有更多元的選擇外，也提供社會認識開放水域的管道。雖然開放水域相關活動看似在這幾年間成為熱門的全民運動，但國內知名的「日月潭國際萬人泳渡嘉年華」早已成為國際知名的開放水域活動，每年吸引超過兩萬人參與該項全民盛會，且該項賽事也是國內身心障礙者參與人數最多的單項運動賽事，2023 年所辦之「日月潭國際萬人泳渡嘉年華」有 195 位身心障礙者參與，不論在全民運動推廣或身心障礙融合參與方面，皆為國內水域活動的指標典範。

雖然多數開放水域活動已經提供身心障礙者公益名額、視障者及陪同者先行下水等友善化措施，但賽事相關的行銷、周邊住宿與交通的建議仍有優化的空間，建議以身心障礙者融合參與賽事作為行銷亮點、提供身心障礙者友善接駁與住宿等，可藉以提高賽事的友善程度，也是讓社會大眾更加瞭解身心障礙者的重要平臺，以下鼓勵賽事單位之友善作為：

- **主辦單位跨領域合作：**

鼓勵與身心障礙相關組織或協會進行更緊密的合作，以拓展賽事的多元性，吸引更多身心障礙者參與。

- **設立身心障礙組別：**

引入身心障礙組別，包括各種障礙類別，並提供適當的設備和安全支援。

- **無障礙水域設施：**

在水域提供無障礙的進入和退出點，以及特別設計的安全措施，以確保身心障礙者的安全。

- **合作與培訓：**

與身心障礙相關組織合作，進行培訓，提高活動工作人員對身心障礙者需求的認識，並確保他們能夠提供必要的支持。

第三節　友善游泳賽事規劃事項

本節彙整身心障礙游泳選手、教練、肢體障礙鐵人三項選手之參賽經驗，並參考英國游泳池設計指引 (Sport England, 2011) 、日本《日本かんたん！水泳ガイド》指引編撰，詳細硬體規劃之規格可參閱《無障礙運動設施規劃資訊彙編（擴編版）》。

賽事包含室內游泳賽事及開放水域活動，主辦單位應周全考慮不同障礙類別的參賽選手，規劃出通用友善之融合賽事。

1. 賽前

表 5-1　友善游泳賽事賽前規劃

項目	說明
報名網站組別區分	報名表單應提供不同障礙類別之報名選項，以利主辦單位提供相關友善化措施。
不同顏色泳帽標示	主辦單位應提供不同顏色泳帽以利救生員分辨身心障礙者，提供相對應之協助與輔助作為。
個人輔具運送需求	主辦單位應於賽前調查身心障礙者個人輔具運送之需求，並設置專業人力與空間以滿足輔具保管與安放。
	較重、較大的輔具（例如：電動輪椅），服務人員需要事先確認清楚重量大小。報名時、賽事前以及現場都要重複確認搬運的方式。注意輪椅煞車以及電輪的離合器位置，或是輪椅能夠抓握施力的骨架點。
無障礙通道規劃	賽事動線應考量「入場→更衣→（如廁）→檢錄→入池→出池→更衣→出場」之規劃，如需移動樓層，則務必考量無障礙電梯位置，安排「距離最短且最小限制之路徑」。
	路線規劃應增設斜坡設施，並設立專業人員引導服務，提供身心障礙者於現場引導需求。

項目	說明	
岸上淨空間	若賽事場地涵蓋競賽池與熱身池，則兩水池間至少規劃出 2 公尺之走道淨空間 (Sport England, 2011)。	
觀眾席	游泳池觀眾席應考量身心障礙席位之移動便利性，且無障礙席位之位置與高度應考慮觀眾站在前排的可能性（圖 5-1）。	
資訊提醒	主辦單位應於賽前提供無障礙路線規畫說明，包含下水處離停車場之距離、無障礙廁所區域、無障礙電梯等路線。	
檢錄區	檢錄區提供文字看板或跑馬燈，以利選手明確知悉檢錄場次，另針對聽覺障礙選手亦可提供手語翻譯員以方便選手及裁判之互動。	
輔具放置	開放水域賽事	若賽道之起、終點相同，則建議規劃緊鄰下水處區域，放置（電動）輪椅、義肢等輔具；此外建議上岸時，安排人力協助將義肢或套筒放置於選手之行走路徑上，以利選手上岸行動。
	室內游泳賽事	肢體障礙選手可能會使用輔具，如使用拐杖類或乘坐（電動）輪椅至檢錄區、以及移位至準備就位區、跳水台；故動線需保持通暢、避免濕滑（圖 5-2）。
開放水域下水處地形	需注意因潮汐、水位高低等造成碼頭與下水位置差距，需增設安全設施以保障下水安全性，若地形為階梯，也應避免青苔造成濕滑。	
開放水域下水輔助員	主辦單位應於報名時調查是否有下水、上岸輔助之需求，並安排下水輔助員，協助身心障礙者進入開放水域水道。	
室內賽事下水輔助員	選手如需協助者，需由選手自行安排輔助人員和工具。	

圖 5-1　杭州亞帕運場地之觀眾席並不適合乘坐輪椅的選手上去，故大會將選手觀眾席直接設置於泳池邊。資料來源：李育慧。



圖 5-2　輪椅游泳者乘坐輪椅移動至跳台，需保留空間使其方便移位。資料來源：國立臺灣師範大學特殊教育中心。



表 5-2　友善游泳賽事所需輔具器材或輔助

器材	說明
視障 陪游員	在開放水域游泳或鐵人三項賽事中協助陪游，兩人以陪游繩連結，陪游繩形式不拘且非常多元，可置於大腿、腰部、手腕等，如圖 5-3。
點頭棒 (Tappers)	點頭棒是教練在視障泳者接近牆壁時，輕敲該選手的頭部或肩膀，提醒即將抵達折返點或終點，如圖 5-4。
燈號 顯示系統	所有顯示系統均需防水，並輔有不同顏色（紅燈：站上跳台；橘燈：take your marks；綠燈：出發）如圖 5-5。
出發入水 協助	肢體障礙的出發入水因障礙程度而有差異，有些選手可允許先坐在地上再入水；有些則於跳台上出發入水；有些選手則因無法順利抓握，而採用抓咬毛巾的方式準備，如圖 5-6。

圖 5-3　在開放水域賽事中，視障者可有一名明眼人進行陪游，兩人以陪游繩連結。

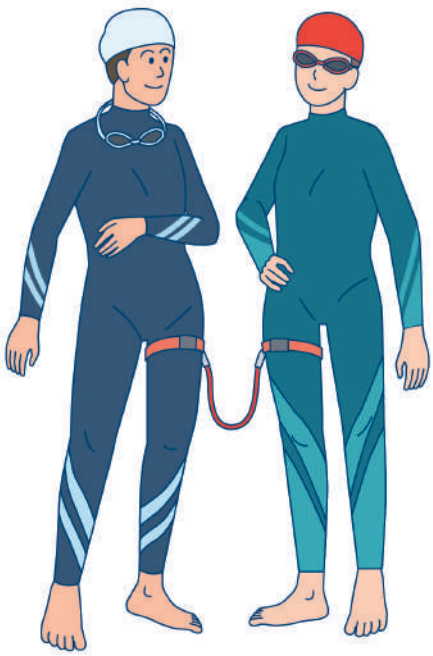


圖 5-4　視障游泳選手利用點頭棒，得知即將轉身或抵達終點。資料來源：國立臺灣師範大學特殊教育中心。

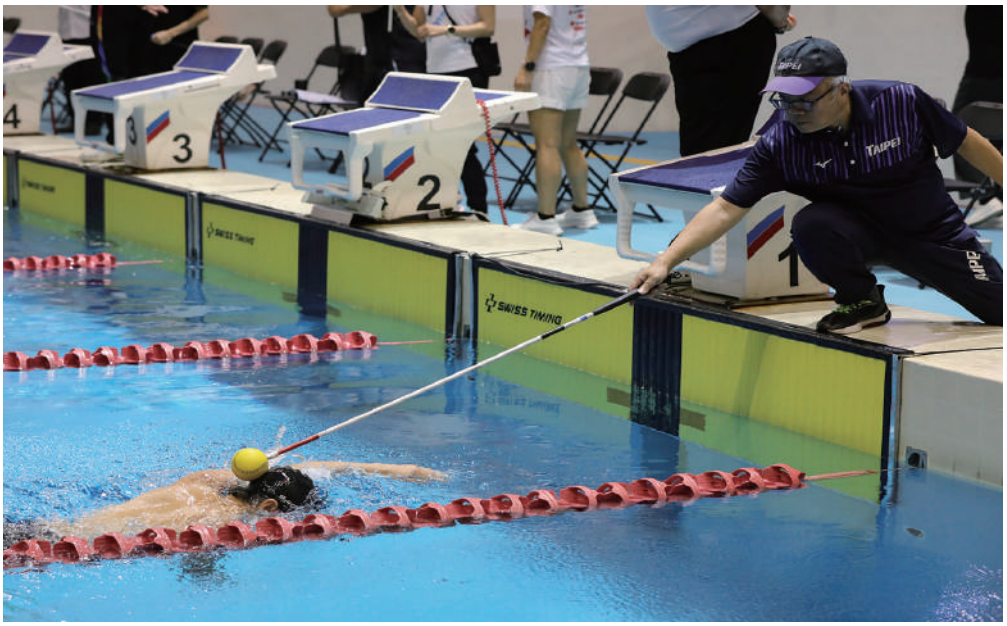


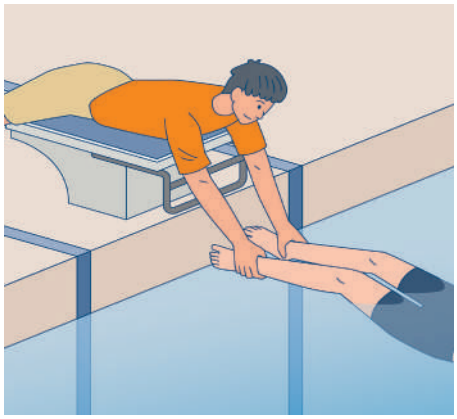
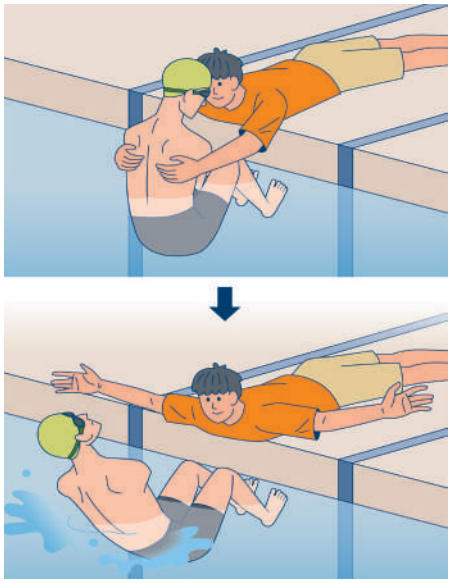
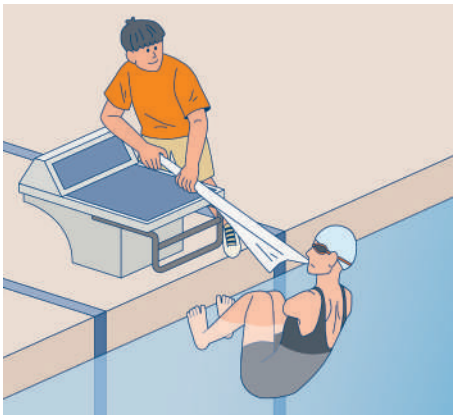
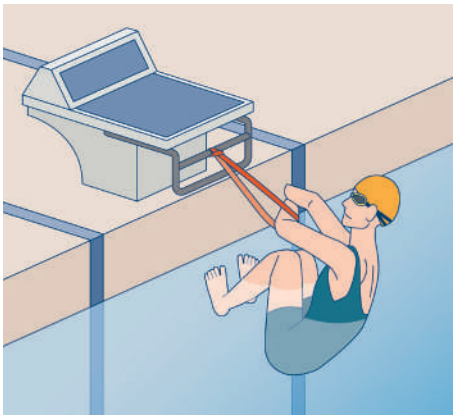
圖 5-5　燈號顯示系統。資料來源：國立臺灣師範大學特殊教育中心。

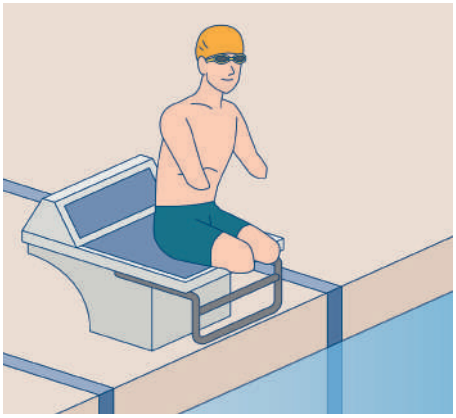
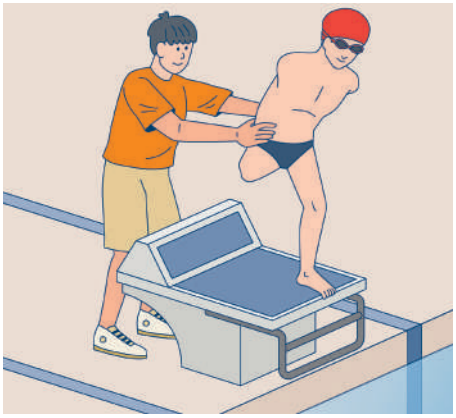






圖 5-6　游泳賽事之協助樣態。

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>出發：手部無法抓握且上半身無法挺身者，由人力協助固定腳部。</td><td>出發：手部無法抓握且但上半身可仰跳者，由人力協助支撐上半身。</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>仰泳出發：手部無法抓握且上半身無法挺身者，以抓咬毛巾的方式準備。</td><td>仰泳出發：手部無法抓握但有部分上肢可勾住繩子。</td></tr>
</table>

	
下肢障礙者直接坐在跳台上等待出發。	上肢及下肢障礙者，由人力協助選手支撐，靜止於跳台上。

2. 賽中

表 5-3　友善游泳賽事賽中規劃

項目	說明
出發顯示	除室內游泳賽事設有燈號顯示器之外，建議開放水域賽事也應設置跑馬燈或燈號顯示，以利聽障者掌握賽事進度。
室內游泳賽事輔具運送	肢體障礙選手下水後，其輔具包含輪椅應運送至入水扶梯處，以利選手上岸後移動（圖 5-7）。主辦單位可安排人力支援，或允許該選手之教練或領隊在賽場內協助。
	如選手於報名中註記可配有輔助員輔助，可直接入場協助，如未有特殊代碼註記時，則由現場志工協助。
開放水域個人輔具運送	主辦單位應於賽事報名時詢問是否有輔具運送之需求，並於下水後將個人輔具從起點運送至終點，以利身心障礙者上岸後得以快速取得個人輔具。
	較重、較大的輔具，例如：電動輪椅。服務人員需要事先確認清楚重量大小，電話事前、以及現場都要重複確認搬運的方式，注意輪椅煞車以及電輪的離合器位置，或是輪椅能夠抓握施力的骨架點。

項目	說明
上岸輔助員	主辦單位應提供身心障礙者上岸輔助員，協助身心障礙者在上岸後可以安全返抵地面（圖 5-8、圖 5-9）。

圖 5-7　輪椅、套筒等輔具放置於入水扶梯處，該處周邊應保持暢通。資料來源：國立臺灣師範大學特殊教育中心。



圖 5-8　視覺障礙選手與陪游員之上岸畫面。

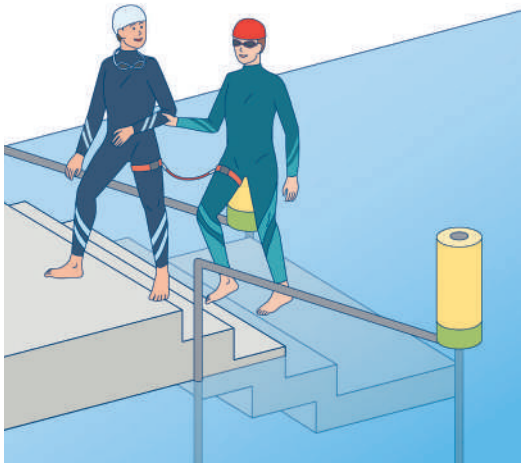


圖 5-9　開放水域活動過程中，下肢障礙選手上岸，由現場人員輔助上岸。



3. 賽後

表 5-4 友善游泳賽事賽後規劃

項目	說明
盥洗與更衣空間	無障礙浴室之地面應堅硬、平整、防滑，尤其應注意地面潮濕及有肥皂水時之防滑，並設置長椅及替換床提供障礙者方便平躺更衣，詳細內容請參閱《建築物無障礙設施設計規範》[43]。
	身心障礙者、高齡者、脊髓損傷者或無法自主維持坐姿等潛在使用族群中，會利用照護床更換衣物或尿布（衛生墊），長椅則可做為休息之用[44]。
身心障礙者選手回饋	建議建立「身心障礙選手回饋機制」，可以透過問卷或訪談的方式瞭解身心之參賽感受，作為未來優化依據。
賽事鼓勵作為	由於身心障礙者相較於一般跑者參與賽事的機會較少，因此建議主辦單位針對身心障礙跑者提供額外服務，例如：賽事照片的下載、客製化獎牌等，透過鼓勵的方式提高身心障礙者參與的動機。

43 內政部營建署，2020《建築物無障礙設施設計規範》，規範 606 淋浴間。
44 教育部體育署，2021《無障礙運動設施規劃資訊彙編 - 擴編版》，頁 31。

第四節　國內友善游泳賽事

我國當前融合式之室內游泳競賽十分稀少，賽事大多為單獨針對身心障礙者所辦理，故本節主要以融合之開放水域游泳賽事為例，如日月潭國際萬人泳渡嘉年華、泳渡澎湖灣、活水湖長泳、愛河長泳、外木山長泳、及泳渡大鵬灣，以上賽事有些採視障組、身障組之選手率先提早 30 分鐘或 1 小時下水，以利避開人潮，提升選手安全。

(一)、日月潭國際萬人泳渡嘉年華

此賽事並無設立身心障礙組別，但憑身心障礙手冊（現行為身心障礙證明）可免報名費。

(二)、大鵬灣 2012 年大鵬灣全民冬季長泳活動暨 101 年公開水域游泳（長泳）錦標賽

此賽事設有身心障礙組，憑身心障礙手冊（現行為身心障礙證明）可免報名費。報名作業中提及 65 歲以上選手或身心障礙選手需加強救護，以泳帽顏色區分之。

(三)、雲林縣 112 年春季縣長盃游泳比賽

賽事中設置身心障礙組男、女生組，不分齡，但無其他友善措施。

附錄

友善賽事檢核表 - 路跑賽事

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值 / 現況說明
賽事整體籌備	應至少一名之無障礙賽事規劃專員。				
交通接駁無障礙	協助媒合通用計程車接駁。				
	安排復康巴士或接駁車殿後收容。				
通道	場館出入口的門，需採用橫拉式或自動門，以利自行開啟。				
	場地空間至少留設 2 處單向出入口亦或留設 1 處雙向出入口。				
	場地單向出入口淨寬不得小於 90cm（建議拓寬至 150cm）。				
	場地雙向出入口淨寬不得小於 150cm（建議拓寬至 250cm）。				
舞台	設置斜坡道，舞台左右兩側皆需要設置斜坡道，斜坡道雙向通行之寬度為 180cm，且設有防護緣，並提供專業視障引導人員，協助身心障礙者與其陪同者順利上台。				
設置無障礙流動廁所	確認固定式無障礙廁所之位置與動線，若活動場地附近已設置固定式無障礙廁所，且活動期間可茲使用則於相關文宣及地點標示清楚，亦可設置無障礙流動廁所。				
	若活動場地附近無提供固定式無障礙廁所，應至少設置一座無障礙流動廁所，如設置 1 座者，應符合「輪椅使用者可獨立使用」之要求；無障礙流動廁所設置 2 座以上者，應至少有二分之一設置數量達「輪椅使用者可獨立使用」之要求，建議規格請參考行政院環保署「大型活動環境友善管理指引」。				
	無障礙流動廁所應至少設置 1 座，如設置 1 座者，應符合「輪椅使用者可獨立使用」之要求；無障礙流動廁所設置 2 座以上者，應至少有二分之一設置數量達「輪椅使用者可獨立使用」之要求。				
	應採橫向拉門且出入口淨寬應為 80cm 以上。				

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值/現況說明
設置無障礙流動廁所	馬桶至少一側邊之淨空間不得小於 70cm。				
	應設置直徑 120cm 以上之迴轉空間。				
	馬桶高度、側邊L型扶手、可動扶手、洗手槽高度、水龍頭操作桿之出水口距離、進出口無高差或是設有斜坡、設置求助鈴及無障礙標誌、沖水鈕設置位置等標準。				
賽道路線規劃	以平坦寬廣為原則，路線規劃應避免障礙物，例如：移除活動路線中的車阻；若行進動線上有開口較大的水溝格柵應鋪設地墊或聯繫相關單位改為細目格柵。				
	高低落差之處應架設活動式斜坡板以利輪椅跑者通行。輪椅組選手之路線，須考量道路的平坦坡度，建議將賽道設置於車道中央。				
	於電線線路上方加蓋，避免電線牽絆造成意外；蓋板與地面之高低差不宜過高。				
賽事報名系統	提供身心障礙者需求調查表，提供主辦單位瞭解身心障礙者需求，以利評估與安排輔助措施。				
資訊系統	多元化報名方式（除電子表單外，亦有電話、Line 或 E-mail 等替代方案）。				
	場地無障礙出入口大門上必須張貼無障礙的標示，提供方向指引。				
	場地無障礙出入口須標示場地資訊，如名稱等。				
	於網站上載明活動提供無障礙服務，如現場提供手語翻譯服務、交通接駁資訊、無障礙專區、無障礙廁所、申請輪椅借用區等相關資訊。				
	設置服務台且可提供特殊對象者諮詢服務。				
競賽路線說明	若官方於賽前有提供賽道說明影片，建議包含語音及字幕輔助，更可提供易讀版本，以利不同障礙類別之選手使用。				
軟體（人員）服務教育	針對賽會裁判、工作人員、志工進行教育訓練，提升身心障礙者服務知能。				

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值/現況說明
參賽者宣導	若下雨遇到沿線丟棄雨衣情形，應宣導參賽選手務必將雨衣撿拾至鄰近補給站垃圾桶丟棄，避免被輪椅輪軸捲入而造成危險。				
賽道指引	設計原則應以「視線舒適度」為主要設置考量，指引設置位置之周遭應照明充足、無遮蔽物，指示牌應距離地面 190~220cm，且訊息字體顏色應與底色有明顯對比。				
協助聽障者參與之各項輔具或服務	提供電子媒體看板或電子字幕。				
	提供手語翻譯服務。				
	提供同步聽打服務。				
協助視障者參與之各項輔具或服務	提供語音導覽服務。				
	提供專人進行介紹或說明服務。				
收容機制	安排輪椅馬拉松選手回收接駁車殿後收容，競速輪椅則由官方車輛統一送回選手休息區。				
觀眾席	觀賽席若為簡易看台需設有輪椅空間供輪椅使用者專用。				
	前排觀眾坐著的情況下，若座位席成一直線，視線角度須超過前排觀眾的頭部。				
	前排觀眾坐著的情況下，若座位席成交錯狀態，視線角度需超過肩膀。				
輪椅放置	需設置輪椅擺放區 2m×7m 空間，提供使用者放置輪椅。				
	電動輪椅充電區。				
選手休息區	應於起點、終點設立專用休息區，且休息區建議鄰近電動輪椅充電區及輪椅維修區，提供電動輪椅與一般輪椅跑者便利性。				
導盲犬休息區	至少為長 4m、寬 3m，並以至少 1.2m 高的圍欄圍住，地面需包含草地等較軟的地面，以及稍有斜度的堅硬地面以利排水，須提供水源供導盲犬飲用。				

友善賽事檢核表 - 自行車賽事

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值 / 現況說明
賽事整體籌備	應至少一名之無障礙賽事規劃專員。				
交通接駁無障礙	協助媒合通用計程車接駁。				
	安排復康巴士或接駁車殿後收容。				
通道	場館出入口的門，需採用橫拉式或自動門，以利自行開啟。				
	場地空間至少留設 2 處單向出入口亦或留設 1 處雙向出入口。				
	場地單向出入口淨寬不得小於 90cm（建議拓寬至 150cm）。				
	場地雙向出入口淨寬不得小於 150cm（建議拓寬至 250cm）。				
舞台	設置斜坡道，舞台左右兩側皆需要設置斜坡道，斜坡道雙向通行之寬度為 180cm，且設有防護緣，並提供專業視障引導人員，協助身心障礙者與其陪同者順利上台。				
設置無障礙流動廁所	確認固定式無障礙廁所之位置與動線，若活動場地附近已設置固定式無障礙廁所，且活動期間可茲使用則於相關文宣及地點標示清楚，亦可設置無障礙流動廁所。				
	若活動場地附近無提供固定式無障礙廁所，應至少設置一座無障礙流動廁所，如設置 1 座者，應符合「輪椅使用者可獨立使用」之要求；無障礙流動廁所設置 2 座以上者，應至少有二分之一設置數量達「輪椅使用者可獨立使用」之要求，建議規格請參考行政院環保署「大型活動環境友善管理指引」。				
	應採橫向拉門且出入口淨寬應為 80cm 以上。				
	馬桶至少一側邊之淨空間不得小於 70cm。				
	應設置直徑 120cm 以上之迴轉空間。				
	馬桶高度、側邊 L 型扶手、可動扶手、洗手槽高度、水龍頭操作桿之出水口距離、進出口無高差或是設有斜坡、設置求助鈴及無障礙標誌、沖水鈕設置位置等標準。				

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值/現況說明
賽道路線規劃	以平坦寬廣為原則，路線規劃應避免障礙物，例如：移除活動路線中的車阻；若行進動線上有開口較大的水溝格柵應鋪設地墊或聯繫相關單位改為細目格柵。				
	高低地落差之處應架設活動式斜坡板以利輪椅跑者通行。輪椅組選手之路線，須考量道路的洩水坡度，建議將賽道設置於車道中央。				
	活動、賽場等任何自行車（一輛）需要行經的路線，最窄不得低於 1.5m 寬，理想上至少超過 2m。				
	會車的交錯點，最窄不得低於 3m，理想上需超過兩倍之寬度約 4m（兩輛）。				
賽事報名系統	提供身心障礙者需求調查表，提供主辦單位瞭解身心障礙者需求，以利評估與安排輔助措施。				
競賽路線說明	若官方於賽前有提供賽道說明影片，建議包含語音及字幕輔助，更可提供易讀版本，不同障礙類別之選手使用。				
軟體（人員）服務教育	針對賽會裁判、工作人員、志工進行教育訓練，提升身心障礙者服務知能。				
賽道指引	設計原則應以「視線舒適度」為主要設置考量，指引設置位置之周遭應照明充足、無遮蔽物，指示牌應距離地面 190~220cm，且訊息字體顏色應與底色有明顯對比。				
資訊系統	多元化報名方式（除電子表單外，亦有電話、Line 或 E-mail 等替代方案）。				
	場地無障礙出入口大門上必須張貼無障礙的標示，提供方向指引。				
	場地無障礙出入口須標示場地資訊，如名稱等。				
	於網站上載明活動提供無障礙服務，如現場提供手語翻譯服務、交通接駁資訊、無障礙專區、無障礙廁所、申請輪椅借用區等相關資訊。				
	於網站上載明活動提供無障礙服務，如現場提供手語翻譯服務、交通接駁資訊、無障礙專區、無障礙廁所、申請輪椅借用區等相關資訊。				

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值/現況說明
資訊系統	設置服務台且可提供特殊對象者諮詢服務。				
協助聽障者參與之各項輔具或服務	提供電子媒體看板或電子字幕。				
	提供手語翻譯服務。				
	提供同步聽打服務。				
協助視障者參與之各項輔具或服務	提供語音導覽服務。				
	提供專人進行介紹或說明服務。				
觀眾席	觀賽席若為簡易看台需設有輪椅空間供輪椅使用者專用。				
	前排觀眾坐著的情況下，若座位席成一直線，視線角度須超過前排觀眾的頭部。				
	前排觀眾坐著的情況下，若座位席成交錯狀態，視線角度需超過肩膀。				
輪椅放置	需設置輪椅擺放區 2m×7m 空間，提供使用者放置輪椅。				
導盲犬休息區	至少為長 4m、寬 3m，並以至少 1.2m 高的圍欄圍住，地面需包含草地等較軟的地面，以及稍有斜度的堅硬地面以利排水，須提供水源供導盲犬飲用。				
保母車與關門接駁	應額外安排接駁車輛，提供身心障礙者賽事過程中的接駁與器材運送。				

友善賽事檢核表 - 游泳賽事

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值 / 現況說明
賽事整體籌備	應至少一名之無障礙賽事規劃專員。				
交通接駁無障礙	協助媒合通用計程車接駁。				
	安排復康巴士或接駁車殿後收容。				
通道	場館出入口的門，需採用橫拉式或自動門，以利自行開啟。				
	場地空間至少留設 2 處單向出入口亦或留設 1 處雙向出入口。				
	場地單向出入口淨寬不得小於 90cm（建議拓寬至 150cm）。				
	場地雙向出入口淨寬不得小於 150cm（建議拓寬至 250cm）。				
舞台	設置斜坡道，舞台左右兩側皆需要設置斜坡道，斜坡道雙向通行之寬度為 180cm，且設有防護緣，並提供專業視障引導人員，協助身心障礙者與其陪同者順利上台。				
開放水域活動設置無障礙流動廁所	確認固定式無障礙廁所之位置與動線，若活動場地附近已設置固定式無障礙廁所，且活動期間可茲使用則於相關文宣及地點標示清楚，亦可設置無障礙流動廁所。				
	若活動場地附近無提供固定式無障礙廁所，應至少設置一座無障礙流動廁所，如設置 1 座者，應符合「輪椅使用者可獨立使用」之要求；無障礙流動廁所設置 2 座以上者，應至少有二分之一設置數量達「輪椅使用者可獨立使用」之要求，建議規格請參考行政院環保署「大型活動環境友善管理指引」。				
	應採橫向拉門且出入口淨寬應為 80cm 以上。				
	馬桶至少一側邊之淨空間不得小於 70cm。				
	應設置直徑 120cm 以上之迴轉空間。				

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值 / 現況說明
開放水域活動設置無障礙流動廁所	馬桶高度、側邊 L 型扶手、可動扶手、洗手槽高度、水龍頭操作桿之出水口距離、進出口無高差或是設有斜坡、設置求助鈴及無障礙標誌、沖水鈕設置位置等標準。				
開放水域活動賽道規劃	下水處應注意因潮汐、水位高低等造成碼頭與下水位置差距，需增設安全設施以保障下水安全性，若地形為階梯，也應避免青苔造成濕滑。				
資訊系統	多元化報名方式（除電子表單外，亦有電話、Line 或 E-mail 等替代方案）。				
	場地無障礙出入口大門上必須張貼無障礙的標示，提供方向指引。				
	場地無障礙出入口須標示場地資訊，如名稱等。				
	於網站上載明活動提供無障礙服務，如現場提供手語翻譯服務、交通接駁資訊、無障礙專區、無障礙廁所、申請輪椅借用區等相關資訊。				
	設置服務台且可提供特殊對象者諮詢服務。				
賽事報名系統	提供身心障礙者需求調查表，提供主辦單位瞭解身心障礙者需求，以利評估與安排輔助措施。				
開放水域活動競賽路線說明	若官方於賽前有提供賽道說明影片，建議包含語音及字幕輔助，更可提供易讀版本，不同障礙類別之選手使用				
軟體（人員）服務教育	針對賽會裁判、工作人員、志工進行教育訓練，提升身心障礙者服務知能。				
協助聽障者參與之各項輔具或服務	提供電子媒體看板或電子字幕。				
	提供手語翻譯服務。				
	提供同步聽打服務。				
協助視障者參與之各項輔具或服務	提供語音導覽服務。				
	提供專人進行介紹或說明服務。				

檢核類型	檢核內容	符合	不符合	不適用	現地測量值/現況說明
開放水域活動下水時間	身心障礙選手之開賽時間建議提早，以利肢體障礙、視覺障礙選手前方較無阻礙，並有充裕時間完賽。				
開放水域活動選手輔具放置	若賽道之起、終點相同，則建議規劃緊鄰下水處區域，放置（電動）輪椅、義肢等輔具；此外建議上岸時，安排人力協助將義肢或套筒放置於選手之行走路徑上，以利選手上岸行動。				
室內游泳賽事選手輔具放置	肢體障礙選手可能會使用輔具，如使用拐杖或乘坐（電動）輪椅至檢錄區、以及移位至準備就位區、跳水台；故動線需保持通暢、避免濕滑。				
開放水域活動選手休息區	應於起點、終點設立專用休息區，且休息區應臨近下水與上岸地點，同時作為輔具保管或運送的據點，減少身心障礙者移動的不便。				
觀眾席	觀賽席若為簡易看台需設有輪椅空間供輪椅使用者專用。				
	前排觀眾坐著的情況下，若座位席成一直線，視線角度須超過前排觀眾的頭部。				
	前排觀眾坐著的情況下，若座位席成交錯狀態，視線角度需超過肩膀。				
輪椅放置	需設置輪椅擺放區 2m×7m 空間，提供使用者放置輪椅。				
導盲犬休息區	至少為長 4m、寬 3m，並以至少 1.2m 高的圍欄圍住，地面需包含草地等較軟的地面，以及稍有斜度的堅硬地面以利排水，須提供水源供導盲犬飲用。				

延伸資源

（一）、身心障礙運動諮詢管道

單位	聯絡資訊
中華民國聽障者體育運動協會	電話：02-2597-4352 E-mail：deaf.sports@msa.hinet.net
中華民國帕拉林匹克運動總會	電話：02-87711450 E-mail：ctpc1984@gmail.com
中華民國智障者體育運動協會（中華台北特奧會）	電話：02-25989571 E-mail：chinesetaipei@soct.org.tw
台中市身心障礙體育運動總會	電話：04-25151170 E-mail：tdpsf.gs@gmail.com
中華民國輪椅夢公園	電話：02-86871328 E-mail：rotation20@gmail.com

（二）、易讀資訊製作諮詢管道

單位	聯絡資訊
中華民國智障者家長總會	電話：02-2701-7271 E-mail：papmh@papmh.org.tw
身心障礙者權利公約資訊網易讀專區	https://reurl.cc/r6qeAb

（三）、無障礙網頁製作及認證之諮詢管道

單位	聯絡資訊
數位發展部 - 無障礙網路空間服務網	https://accessibility.moda.gov.tw/

參考文獻

英文資料：

England Athletics. (2015) Disability Guidance for Track and Field Competition Providers. https://d1laub10p5ibfa.cloudfront.net/2023/03/EA-Inclusion-Guidance-Competition.pdf

English Federation of Disability Sport, (2016). Media Guide: Reporting on disabled people in sport.

International Paralympic Committee. (2023). World Para Athletics Rules and Regulations 2023.https://reurl.cc/ZZzx9V

Sport England. (2010). Accessible Sports Facilities 2010. https://reurl.cc/96Q8ba

Union Cycliste Internationale.(2023). UCI CYCLING REGULATIONS PART 16 PARA-CYCLING. https://reurl.cc/7kQL81

World Para Swimming, (2018).World Para Swimming Rules and Regulations. https://reurl.cc/ed2eGb

日文資料：

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会（2020）日本かんたん！自転車ガイド。https://reurl.cc/A6LO9d

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会（2022）日本かんたん！水泳ガイド。https://reurl.cc/b3aEdd

中文資料：

內政部營建署（2020）。建築物無障礙設施設計規範。

教育部體育署（2021）。無障礙運動設施規劃資訊彙編 - 擴編版。

數位發展部（2021）。網站無障礙規範 (110.07)。https://reurl.cc/zp4N8k

衛生福利部社會及家庭署（2022）。臺灣易讀參考指南 - 讓資訊易讀易懂。

330 名殘障者挑戰「紐約馬」（2015 年 11 月 1 日）。聯合晚報，A3 版。

身心障礙運動推廣指引
路跑、自行車與游泳賽事

發　行　人　鄭世忠

編輯委員會　汪育儒、呂嘉儀、滕西華、鄭世奇、廖慧燕、陳薇任（依姓氏筆畫排序）

諮詢委員會　王雅民、呂冠霖、李育慧、周坤芳、林榮福、侯美花、翁宇裕、陳明瑟、陳姿妤、賴智傑（依姓氏筆畫排序）

總　編　輯　姜義村

責任編輯　范榮玉、鍾懿

文稿編輯　李一諺、張斯閔、劉家承（依姓氏筆畫排序）

美術設計編輯　卓宜儒

指導單位　教育部體育署

執行單位　國立臺灣師範大學特殊教育中心、障礙者運動健康與適應體育研究室

編修日期　112 年 12 月 27 日

教育部體育署 Sports Administration, Ministry of Education

國立臺灣師範大學 NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY



[指導單位]

教育部體育署

[執行單位]

國立臺灣師範大學特殊教育中心

障礙者運動健康與適應體育研究室