**編號：106049**

**新竹市辦理106年運動i臺灣計畫申請計畫書**

**專案類別：專案四、運動城市推展專案**

**活動類別：運動熱區**

**活動項目：運動熱區**

**活動名稱：跑質、跑量、跑健康**

**承辦單位：新竹市體育會健身運動委員會**

一、目的：透過公開明確及多面向結合等推動策略，據以形塑縣市運動熱區意象，藉以提升縣市居民運動風氣，促使國人達到自發（規律運動）、樂活（運動結合生活）、愛運動（因興趣而運動）的計畫推動目的。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：新竹市政府

四、協辦單位：浪斯邦尼運動教室

五、活動期程：106年03月20日至11月20日止，週二、三，晚上七點至九點。

六、活動地點：新竹市立田徑場（新竹市公園路283號）

七、活動連絡人：詹鈞智

　　（一）連絡人電話：0918-597208；03-5321168

　　（二）連絡人電子信箱：felixchan0616@gmail.com

八、辦理方式：  
　　（一）公開明確，易於取得：透過公開、明確與易於取得的運動資訊及活動之辦理，形塑縣市

運動熱區意象，提升民眾運動參與意願。

　　（二）多面向結合，擴增效益：透過活動、場域、現有運動及潛在運動人口等多面向之結合，

擴增推動效益。  
　　（三）參與對象：不限。  
　　（四）預估服務人次：1124人次  
　　（五）活動行銷宣傳方式：  
　　　　　1、製作海報，張貼於熱區公布欄，周邊社區。

　　　　　2、成立熱區Facebook粉絲團與Line群組，廣邀民眾加入，方便後續活動通知。

　　　　　3、因熱區以路跑運動為主，製作紙本DM與E-DM，傳遞給新竹地區現有跑團，邀請

參與系列活動。

　　　　　4、結合在地路跑賽事，營造熱區是跑友交流切磋進步的地方。

　　（六）工作團隊成員：

| 姓名 | 經歷(含專業證照) | 工作職掌 |
| --- | --- | --- |
| 詹鈞智 | 國立體育大學休閒產業經營所畢  中華民國國際體育運動志工交流協會理事長  浪斯邦尼運動教室負責人  姿勢跑法認證教練 | 專案規劃、推動及協調作業  跑步教學 |
| 李筱涵 | 元培科技大學健康管理系行政人員  新竹市體育會行政人員  國民體適能指導員 | 專案相關行政作業 |
| 黃嘉玲 | 浪斯邦尼運動教室班主任  Polestar皮拉提斯師資證照  AFAA團體運動指導&墊上核心證照 | 授課講師 |
| 洪堃慆 | Pose MethodⓇ level 1姿勢跑法認證教練  Garmin HR Coach心率認證教練 | 授課講師 |
| 陳政翰 | Pose MethodⓇ level 1姿勢跑法認證教練  Garmin HR Coach心率認證教練 | 授課講師 |
| 曾鎮華 | 天成醫院復健科主任物理治療師 | 授課講師 |

　　（七）計畫內容  
 1.運動指導諮詢服務

(1)諮詢服務規劃內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 指導諮詢服務名稱 | 辦理時間(期程) | 地點 |
| 1 | 跑姿影片分析與諮詢 | 每月一次 週三晚上7:00~9:00  8場16小時 | 新竹市立田徑場 |
| 2 | 運動防護保健諮詢 | 兩月一次 週三晚上7:00~9:00  4場8小時 | 新竹市立田徑場 |
| 3 | 5000m檢測與諮詢 | 每季一次 週三晚上7:00~9:00  3場4,7,10月-6小時 | 新竹市立田徑場 |

(2)規劃考量說明：  
　　　　　　　諮詢服務：以單次性針對民眾問題，給予初步建議，不進行醫療行為。

　　　　　　　諮詢服務分三類，以事先預防（跑姿分析）、運動中的保養（運動防護保健）、跑  
　　　　　　　步能力評估（5000m檢測），建立民眾循序漸進安全有效從事運動的能力。

　　　　　　　諮詢服務將結合新竹市體育志工前來支援，共同服務民眾。

　 (3)預期效益：  
　　　　　　　a跑姿影片分析與諮詢-8場次共16小時，預計服務96人(約10分鐘一人)

　　　　　　　b運動防護保健諮詢-4場次共8小時，預計服務48人(約10分鐘一人)

　　　　　　　 c體適能檢測與諮詢-3場次共6小時，每場次60人，預計服務180人。  
 2.運動指導班或運動體驗課程

(1)運動指導班或運動體驗課程內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 課程名稱 | 辦理時間(期程) | 地點 |
| 1 | 怎麼跑不受傷-跑步姿勢與技巧班 | 每月一次週二19:00~21:00 共8場 | 新竹市立田徑場 |
| 2 | 跑步相關肌力訓練 | 每月一次週二19:00~21:00 共8場 | 新竹市立田徑場 |
| 3 | 跑步心率訓練 | 每月一次週二19:00~21:00共8場 | 新竹市立田徑場 |
| 4 | 上下坡跑步技巧 | 週六06:00~08:00，共1場 | 新竹市立田徑場＜－＞十八尖山 |

(2)規劃考量說明：  
　　　　　　　 以跑步三大重點-姿勢/肌力/心肺為課程規劃基礎，提供民眾選擇需要的課程參加，  
　　　　　　　 另課程規劃有周期性，若錯過本月課程，下月仍有類似課程可上。

(3)預期效益：  
　　　　　　 a怎麼跑不受傷 -8場次共16小時，預計240人次。

　　　　　　 b跑步相關核心與肌力訓練-8場次共16小時，預計240人次。

　　　　　　 c跑步心率訓練-8場次共16小時，預計240人次。

　　　　　　 d上下坡跑步技巧-1場次共2小時，預計30人次參加。  
 3.運動知能或運動經驗分享講座

(1)講座規劃內容：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 講座課程名稱 | 辦理時間 | 地點 | 講者 |
| 1 | 先求帥再求快-與奧運國手共跑 | 週三19:00-21:00 | 熱區視聽教室與田徑場 | 張嘉哲 |
| 2 |  |  |  |  |

(2)規劃考量說明：邀請路跑界知名跑者-真男人張嘉哲前來分享，營造熱區成為路跑  
　　　　　　　　愛好者的據點與專業形象。

(3)預期效益：  
　　　　　　　預計參與人數50人。

　　（八）設置地點說明

| **項目** | **內容** |
| --- | --- |
| 活動地點（名稱） | 新竹市立田徑場（新竹市公園路283號） |
| 交通便利性（地址） | 周邊汽機車停車方便，也有公車抵達，周圍多住宅區 |
| 目前運動人口情形 | 平日白天人不多，平日晚上時段約有100~300運動人口；假日因周邊假日花市影響運動人員進出，人數較少。 |
| 可供本計畫使用室(內)外空間及場地說明 | 一、室內：2F會議室、入口大廳  二、室外：400m標準田徑場  三、布告欄：設立路跑資訊公布專欄 |
| ※各縣市政府擇定所屬運動熱區，其擇定原則除考量該場域是否具備合適多元的運動參與設施外，並須考量其交通便利性及現有場地運動參與人口數等，並以戶外、室內運動場地兼具之地點為擇定原則。 | |

九、預期成效：營造新竹市田徑場成為跑友間資訊交流、切磋、進步的好地方。

| 編號 | 辦理內容 | 總辦理時數 | 系列活動參與人次數 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 運動指導諮詢服務 | 30小時 | 324人次 |
| 2 | 多元性、常態性運動指導或體驗課程 | 50小時 | 750人次 |
| 3 | 運動知能或運動經驗分享講座 | 2小時 | 50人次 |
|  |  |  |  |
| 總計 | | 82小時 | 1124人次 |
| 備註 |  | | |

十、經費概算：如附件一經費收支結算表  
十一、其他證明或補充文件