**新竹市辦理107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：基層運動風氣推展**

**活動項目：運動健身指導班-運動能力推廣班**

**活動名稱：職工運動健身班**

**承辦單位：新竹市體育會肚皮舞委員會**

一、目的：本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。

二、指導單位：教育部體育署、新竹市政府

三、主辦單位：新竹市體育會

四、活動日期：107年08月15日至10月09日止。

五、活動時間：每週二、三、四，18：00-19：00。

六、活動地點：新竹市湳雅街89號2樓

七、活動連絡人：

　　（一）連絡人電話：0928149101、03-5326138

　　（二）連絡人電子信箱：bellydancer888@gmail.com

八、辦理方式：  
　　（一）活動報名截止日：自107年05月01日至08月14日止。  
　　（二）活動報名方式：現場報名 或 線上報名  
　　（三）活動內容或辦理流程：本次活動從5/1號報名至8/14號，8/15號開始上課，本次課程內容大致分成肌肉強化、放鬆舒緩、柔軟度加強與職業傷害防護知識等，在八周24堂課後有參加課程達四分之三，於最後一堂課統一頒發結業證書。   
　　（四）活動特色： 本次活動為專門針對職工開設的課程，考慮到職工時常因為缺乏時間運動，造成肌肉僵化導致慢性職業傷害，所以本次課程結合肌肉強化、放鬆舒緩、加強柔轉度與職業傷害防護等課程，透過運動減少職業傷害的問題。

　　（五）參與對象：不限／鼓勵同事同行  
　　（六）預估人數：30人  
　　（七）活動行銷宣傳方式：使用網站宣傳、影印DM與海報宣傳。

九、預期成效：本次活動結合職業工會、周邊商家與大型企業等，使更多職工有更多運動機會，且傳達正確的運動觀念與如何透過運動減少職業傷害為重點，使學員了解運動的好處，達到全民運動與持續運動等目的。

十、經費概算：如附件一經費收支結算表