**新竹市辦理106年運動i臺灣計畫**

**﹝運動城市推展專案﹞﹝基層運動風氣推展﹞**

**﹝活力99健康99婦女運動健身班﹞申請計畫書**

1. 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。
2. 指導單位：教育部體育署、新竹市政府
3. 主辦單位：新竹市體育會
4. 承辦單位：新竹市體育會肚皮舞委員會
5. 協辦單位：新竹市體育會、王子瑞綜合舞團、新竹市才藝教學服務人員職業工會
6. 活動地點：王子瑞綜合舞團（新竹市湳雅街89號2樓）
7. 活動時間：106年4月18日至6月13日（共二十四堂課），每週二、三、四共一週三次，每次上課時間：09:00~10:00 每次60分鐘。（上課日期：4/18、4/19、4/20、4/25、4/26、4/27、5/2、5/3、5/4、5/8、5/9、5/10、5/16、5/17、5/18、5/23、5/24、5/25、5/31、6/1、6/6、6/7、6/8、6/13）
8. 辦理方式：

24堂課500元、保證金1000元，若上滿3/4堂數，結業退回保證金1000元

* 1. 活動內容或辦理流程：

@擬出每週二、三、四的課程計畫後，送至已知相關女單位團體廣做宣傳，並提供團體報名優惠方案給該婦女團體。（五人報名一人免費）

@資源結合情形：希望透過政府宣導管道協助活動宣傳，像是通知各學校教職員、行政人員各社區管委會等。

@希望落實推廣運動的實質效益：故課程結束後測量一次身體指數，以證明運動維持健康的成效，增加成員持續的動力。

@測量方式：比照教育部體育署體適能測量方式。

九、（二）活動特色：（結合**王子瑞綜合舞團及婦幼單位**等）

十、參與對象：（以婦女族群為對象）

十一、預估人數：（至少30人以上）

十二、活動行銷宣傳方式：（如公文傳送至各大基層工會、行文至各大社團、各大社區、里長辦公室及各學校單位、網站宣傳、DM、海報、EDM）

十三、預期成效：

提供婦女一個規律運動的，在每週二、三、四的早上09：00~10：00，提供律動有氧課程、肌力課程等增進婦女的體能，身體協調性，並減低在日常生活中受傷的機會，推廣目前正在慢慢流行的核心訓練且讓婦女朋友可以找到青春活力的目標。

十四、經費概算：如附件經費概算表（請詳細填列，切勿虛報）

十五、活動負責人：王子瑞

* 1. 活動聯絡人：王子瑞
  2. 連絡電話：03-5326138
  3. 電子信箱：denisewang1976@gmail.com