

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：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：肌肉適能推廣班

承辦單位：香山區公所

		
符合	待修改	退回

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、協辦單位：新竹市香山虎林里辦公處

五、活動日期：106 年 04 月 24 日至 06 月 19 日止（共計 8 週）。

六、活動時間：每週一、三，09：00-10：30。（每週 2 次每次 90 分鐘）

七、活動地點：虎林里富山農村社區活動中心（新竹市香山區虎林里虎林街 123 巷 12 弄 1 號）

八、活動連絡人：陳姿吟

（一）連絡人電話：0952276765，03-5307105*207

（二）連絡人電子信箱：51100@ems.hccg.gov.tw

報名連絡人：黃郁淳

（一）連絡人電話：0919255324

（二）連絡人電子信箱：hccbao4h@gmail.com

九、辦理方式：

（一）活動報名截止日：自 106 年 04 月 06 日至 04 月 20 日止。

（二）活動報名方式：親洽或打電話向黃郁淳里長報名

（三）活動內容或办理流程：結業後頒發研習證明

（四）活動特色：強化富山農村活動中心營運，另透過肌肉適能運動，強化肌力與肌耐力，對於促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。

（五）參與對象：新竹市市民

（六）預估人數：30 人

（七）活動行銷宣傳方式：網站宣傳、DM、海報或跑馬燈等。

十、預期成效：提昇市民肌力與肌耐力，促進身體健康。

十一、經費概算：如附件一經費收支結算表。

編號：

新竹市106年運動i臺灣計畫經費收支結算表（市府版）

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：肌肉適能推廣班

承辦單位：新竹市香山區公所（虎林里）

項 目	概 算		數		數額表（機關填寫）		憑證編號	註 備
	單位	數量	單價	金額	核 定 數	實 支 數		
保險費（必辦）	式	1	8,488	8,488				
消耗性器材費	式	1	4,000	4,000				
鐘點費（一）	節	24	900	21,600				外聘講師，每次上90分鐘，以1.5節計算，共上課16次計24節
鐘點費（二）	節	24	450	10,800				講座助理，每次上90分鐘，以1.5節計算，上課16次計24節
印刷費	式	1	3,900	3,900				
布置費	式	1	900	900				
水電費	式	1	1,440	1,440				
雜支	式	1	1,272	1,272				
獎勵品	式	1	3,600	3,600				
合 計				56,000	-	-		自籌6000元

※計畫支出項請依「新竹市政府補助全民體育活動、績優運動選手長期培訓暨基層訓練站經費支用原則」及「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表【運動i臺灣計畫版】」辦理支用，未符合者將逕於核定補助經費額度中扣除。

製表人	會計室	製表人	會計室
課員李弘偉	課員彭淑琴		
課長許宸綾	會計室林鈺璿		
事務單位	機關首長	事務單位	機關首長
課員趙燕琴	新竹市香山區公所 區長賴榮光		
行政室黃了也			
室主任黃了也	教育處承辦人	市府主計	