

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-銀髮運動指導班

活動名稱：銀髮族健走運動指導班

承辦單位：新竹市體育會健身運動委員會

		
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：新竹市銀髮族協會、浪斯邦尼運動教室

五、活動日期：106 年 05 月 02 日至 06 月 29 日止。(05 月 30 日因端午節休一次，另遇雨天課程順延一次)

六、活動時間：每週二、四，15：30-17：00。

七、活動地點：十八尖山（博愛街入口獅子亭集合）

八、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

九、辦理方式：

（一）活動報名截止日：即日起至 04 月 28 日止。

（二）現場報名：請於週一~週五 08:30~21:00，親洽新竹市體育會健身運動委員會(新竹市中華路二段 49 號)03-5321168 填寫報名表、確認身分與繳交報名費。

（三）活動內容或办理流程：兩個月一期，每週二、四上課，每次 90 分鐘，共計 16 堂課，針對銀髮族學員，將平時常從事的健走運動，加入暖身、主運動與收操的觀念，讓運動更有效率；課程內容包含正確健走姿勢、上下坡健走技巧、階梯訓練、健走伸展、徒手肌力訓練等，並搭配北歐式健走杖體驗，利用健走杖，減輕銀髮族膝蓋負擔，適合不同體能狀況的銀髮族共同進行的綜合課程。

（四）活動特色：將銀髮族最常從事的健走運動，加入柔軟度伸展與防止老化之肌力訓練，讓運動的效果提升，不只是有在運動而已。

（五）參與對象：以 65 歲以上銀髮族優先錄取，仍歡迎其他對健走課程有興趣者報名。

（六）預估人數：30 人。

（七）活動行銷宣傳方式：印製海報與 DM，透過新竹市銀髮族協會所屬會員與新竹各社區發展協會、關懷站、十八尖山公佈欄等管道進行宣傳活動。

十、預期成效：

（一）預估參與人數達 30 人，增加 1 隊運動社團。

（二）以每 2 個月為一期程，引導民眾自我健康管理，有效降低健保支出。

十一、經費概算：如附件一經費收支結算表。