**編號：**

**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：單人韻律有氧舞蹈推廣班**

**承辦單位：香山區公所**

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、承辦單位：香山區公所

協辦單位：頂埔里辦公處

五、活動日期：*106年5月1日至7月31*日止，以3個月為一期程。

六、活動時間：每週三、五，19：00-20：30（每週2次，連續上課90分鐘/次），總計52節。

七、活動地點：頂埔里里民活動中心（新竹市香山區頂埔里經國路三段5號）

八、活動連絡人：鄭妙評

　　（一）連絡人電話：0912535866，03-5307105\*206

　　（二）連絡人電子信箱：[51107@ems.hccg.gov.tw](mailto:51107@ems.hccg.gov.tw)

報名連絡人：沈復環

（一）連絡人電話：0919257227

　　（二）連絡人電子信箱：[51107@ems.hccg.gov.tw](mailto:51107@ems.hccg.gov.tw)

九、辦理方式：  
　　（一）活動報名截止日：自106年3月20日至4月30日止。  
　　（二）活動報名方式：親洽或打電話向沈復環里長報名  
　　（三）活動內容或辦理流程：結業後頒發研習證明  
　　（四）活動特色：強化頂埔里民活動中心營運，另透過韻律有氧舞蹈，燃燒脂

肪，預防肥胖，提高心肺功能及體能，提昇新陳代謝功能，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、跑馬燈

十、預期成效：提昇市民心肺功能及體能，提昇新陳代謝功能，促進身體健康。

十一、經費概算：如附件一經費收支結算表（請詳細填列，切勿虛報）

**備註：（備註於正式提出計畫時請刪除）**

* + - 1. 計畫內容或經費收支結算表不詳實者不予審核。
      2. 申請計畫書格式如需增列項目，請依實際情況自行調整。
      3. 參與對象及人數將列入訪視重點項目，請確實填列。
      4. 項目及數量非計畫實際需要者，不予補助。
      5. 如有活動相關附件(如：競賽規程、過往辦理成效等)，請一併附於本申請計畫提出，以作為經費審核之參據。參考附文如下  
         (1)☐過往辦理成效(首次申辦者，免付)，此為經費審核之參據。

(2)☐競賽規程(詳細活動計畫或簡章)。

(3)☐開幕典禮程序。

(4)☐活動場地平面配置圖及圖例。

(5)☐活動程序時間表(課程表)。

(6)☐場地使用同意書(主辦單位自有場地者，免付)。

(7)☐活動場地周邊道路影響，疏導或管制措施。

(8)☐緊急醫療救護計畫。

(9)☐環境衛生保護計畫。

(10)☐活動使用道路者(省道、縣道、鄉道、市區道路、自行車專用道、農路、林道、步道…等)，計畫審查會議簡報。

(11)☐工作人員編組及名單。

(12)☐活動進度管制表。

* + - 1. **務請詳實檢視相關申辦作業原則規定**。