**新竹市106年度太極拳64式全民競賽套路運動班** 實施計畫

目的：本計畫太極拳運動班,帶動新竹市民眾及社區里民學習太極拳， 運動強身並培養儲備全民運動會選手，擴增運動人口數。

1. 指導單位：新竹市政府、新竹市體育會
2. 主辦單位：新竹市體育會太極拳委員會
3. 協辦單位：新竹市金竹里辦公室。
4. 活動日期：106年6月1日至7月22日止。（2個月，8週）
5. 活動時間：每週星期四晚上8:00~9:30，星期六上午7:00~8:30 每週2次，每次90分鐘。
6. 活動地點：新竹市金竹里集會所中棟二樓 竹市鐵道路二段220-1號。
7. 辦理方式：

（一）活動內容或辦理流程：太極拳六十四式全民競賽套路(如附課程表) 。

（二）活動特色：帶動市民學習太極拳，培養儲備全民運動會選手，運動健身活絡筋骨促進血液循環，增加身體免疫能力，增加參與運動人口。

1. 參與對象：新竹市市民
2. 預估人數：男生10人；女生20人；總共30人。
3. 預期成效：
4. 預估參與人數達30人，吸引觀賞人數10人，增加一對運動社團(或隊數) 。
5. 以兩個月為一期程，引導民眾運動強身增加身體抵抗力，減少疾病發生，有效降低健保支出。
6. 經費概算：如附件經費概算表。
7. 活動負責人：
   1. 活動聯絡人：陳玉棉
   2. 連絡電話：0937-176521
   3. 電子信箱：[chen176521@gmail.com](mailto:chen176521@gmail.com)

**新竹市106年度太極拳64式全民競賽套路運動班** 課程表

1. 活動名稱：新竹市106年度太極拳64式全民競賽套路運動班
2. 活動日期：106年6月1日至7月22日止（2個月，8週每）週四、六

星期四晚上8:00~9:30，星期六上午7:00~8:30每週2次，

每次90鐘。

三、活動內容：太極拳64式全民競賽套路。

四、指導老師：劉金慰(105年全民運動會新竹市代表隊太極拳64式冠軍)。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 堂數 | 日期 | 課程內容 | 備註 |
| 7：00~8：30 |
| 1 | 6/1（四） | 1.太極起勢    2.右抱虎歸山   3.右肘底捶 |  |
| 2 | 6/3（六） | 4.左抱虎歸山 5.左肘底捶  6.倒攆猴 |  |
| 3 | 6/8（四） | 7.右海底針 8.右左扇通臂 9.右轉身劈捶 |  |
| 4 | 6/10（六） | 第一段複習 |  |
| 5 | 6/15（四） | 10.進攆猴 11.左海底針 12.左右扇通臂 |  |
| 6 | 6/17（六） | 13.左轉身劈捶 14.右雲手 |  |
| 7 | 6/22 (四) | 15.右左分腳 16..左雲手 |  |
| 8 | 6/24（六） | 第二段複習 |  |
| 9 | 6/29（四） | 17.右左側身蹬腳 18.野馬分鬃 |  |
| 10 | 7/1（六） | 19.前後迴身蹬腳 20.左攬鵲尾 |  |
| 11 | 7/6（四) | 21.右單鞭下勢22.右金雞獨立 |  |
| 12 | 7/8（六） | 第三段複習 |  |
| 13 | 7/13（四） | 23.左單鞭下勢 24.左金雞獨立 |  |
| 14 | 7/15（六） | 25.右左打虎 26.左龍回頭 |  |
| 15 | 7/20（四） | 27.玉女穿梭(4) 28.左十字手合太極 / 複習 |  |
| 16 | 7/22（六） | 全套總複習/頒發結業證書 |  |

**新竹市106年度太極拳64式全民競賽套路運動班 報名表**

一、活動名稱：新竹市106年度太極拳64式全民競賽套路運動班。

二、指導單位：新竹市政府、新竹市體育會。

三、主辦單位：新竹市體育會太極拳委員會。

四、協辦單位：新竹市金竹里辦公室。

五、活動地點：新竹市金竹里集會所中棟二樓 竹市鐵道路二段220-1號。

六、活動時間：106年6月1日至7月22日止（2個月，8週）每週四、六，星期四晚上8:00~9:30，星期六上午7:00~8:30每週2次，每次90鐘。

**七、**活動內容︰太極拳64式全民競賽套路。

八、指導講師：劉金慰(105全民運動會竹市代表隊太極拳64式冠軍)

九、報名人數：30人

十、報名方式：

(1)、新竹市國民運動資訊網、新竹市體育會等網站公告。點選(最新

消息)下載太極運動能力推廣班計畫及報名表與聯絡人填寫資料

及繳費。

(3)、報名時間：既日起至106年5月25日，人數額滿截止報名。

(4)、報名地點：新竹市經國路一段156巷176號。

(5)、報名費用：每人收費500元整。

(6)、聯絡人：陳玉棉0937-176521

(7)、報名後因故未能參加者，請於辦理活動開始前三日提出(有關證明)

申請，所繳款項於扣除行政相關費用後退還餘款。

十一、本活動將依「全國性民間體育活動團體經費補助辦法」第7條及第

29條規定投保300萬元以上人身保險（含死亡、傷殘、醫療給付）

及公共責任意外險。**(只保辦理活動時間內，不含器械碰觸傷害內)\_**

**※本人同意所提個人資料作為辦理本次活動保險使用**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 身分證字號 | |  | 性別 | **□**男  **□**女 |
| 地 址 |  | | 年齡層 | **□**12歲以下  **□**13-22歲  **□**23-64歲  **□**65歲以上 |
| 未滿十八歲者  關係及監護人簽名 | |  |
| 連絡電話 | |  |