**新竹市109年度競走暑期育樂營實施計畫**

1. 目 的：
2. 依 據：新竹市體育會109年度全民體育活動計畫辦理。
3. 指導單位：新竹市政府、新竹市體育會。
4. 主辦單位：新竹市體育會田徑委員會。
5. 協辦單位：載熙國小
6. 參與對象：本市學生
7. 參與人數：共計50人。
8. 辦理期程：

109年7月27日至7月31日（一期程，共計50人次）

1. 活動時間：每週一至週五下午:15:30—18:00

活動地點：載熙國小集合。

1. 活動聯絡人：彭鎮達 0933-084917
2. 報名方式：

（一）報名截止日期：109年7月24日止

（二）報名費用：免費

（三）報名表傳遞方式：以電子信箱

（四）聯絡人姓名：彭鎮達

連絡電話：0933084917

電子信箱：thps023@thps.hc.edu.tw

1. 課程內容：

(ㄧ)競走規則介紹。

(二)競走基本動作練習。

(三)競走輔助動作練習。

十三、因應防疫期間，每日將量測體溫，並落實參加人員實名制。

十四、備註：1.自行準備茶水。2.參加活動學生請假不超過2次贈送紀念T衫1件。

十五、主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。

十六、本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。

**新竹市109年度競走暑期育樂營課程內容教練簽領紀錄**

**上課時間:** 每週一至週五，下午:15:00—18:00。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 課程內容 | 上課節數 | 教練簽名 | 備註 |
| 7/27(一) | 1.競走規則介紹。2.競走基本動作練習。  3.競走輔助動作練習。4. 競走技術動作修正。 |  |  |  |
| 7/28(二) | 1.競走基本動作練習。2.競走輔助動作練習。  3.競走技術動作修正。4.競走體能訓練。 |  |  |  |
| 7/29(三) | 1.競走基本動作練習。2.競走輔助動作練習。  3.競走技術動作修正。4. 競走體能訓練。 |  |  |  |
| 7/30(四) | 1.競走基本動作練習。2.競走輔助動作練習。  3.競走技術動作修正。4. 競走體能訓練。 |  |  |  |
| 7/31(五) | 1.競走規則介紹。2.競走基本動作練習。  3.競走輔助動作練習。4. 競走技術動作修正。 |  |  |  |
| 節 |  |  |  |  |

備註:

製表人: 總幹事: 主任委員: