**新竹市109年度劍道暑期育樂營實施計畫**

1. 目的：為推展本市全民體育活動，激勵全民運動風氣，教導民眾練習劍道的身法和心法，並提高劍道技術水準，強身健體，有效降低健保支出。
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：新竹市體育會劍道委員會。
5. 協辦單位：新竹市立體育場。
6. 參與對象：不限。
7. 參與人數：預計一期程，共計30人。
8. 辦理期程：

 109年7月13日至7月19日（第一期程，共計30人次）

1. 活動時間：每週一至五，19:30-21:30。週六，09:00-16:00。

週日，09:00-12:00。

1. 活動地點：新竹市多功能競技館。
2. 活動聯絡人：謝宇明 0988-098105。
3. 報名方式：

（一）報名截止日期：109年6月30日止。

（二）報名費用：1200元。 (含竹劍一把)

（三）報名表傳遞方式：即日起每週三、五，20:00-21:00，請親臨多功能競技館繳交費用及填寫報名表。

（四）聯絡人姓名：謝宇明

連絡電話：0988-098105。

電子信箱：akira11120@gmail.com。

1. 課程內容：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 內容時間 | **活動名稱** | **活動內容** | **地點** | **講師** |
| **15分鐘** | 暖身 | 簡單活動 | 多功能競技館 | 教練團 |
| **1小時** | 劍道基本動作 | 腳步練習,基本打擊 | 多功能競技館 | 教練團 |
| **15分鐘** | 自由練習 | 練習及提問 | 多功能競技館 | 教練團 |

1. 防疫應變計畫:
2. 進入道館前需配戴口罩。
3. 進入道館時測量體溫、酒精消毒手部。
4. 實名制登記進入道館人員之資料(非會員者需確認身分證)。
5. 如有發燒、呼吸道症狀、出國史、接觸史等人員，一律禁止進入。
6. 活動緊急聯絡人:
7. 謝宇明 0988-098-105
8. 彭榮錡 0932-176-972
9. 主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
10. 本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。