**新竹市辦理111年軟式網球推廣班實施計畫**

1. 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。
2. 指導單位：新竹市政府
3. 主辦單位：新竹市體育會軟式網球委員會。
4. 協辦單位：新竹市體育會。
5. 活動地點：公六、景觀道網球場。
6. 活動時間：111年7月1日至8月19日共15日。

每週五19:00~21:00公六網球場及每周六08:00~10:00景觀道球場。

辦理方式：

(一)、活動內容或辦理流程：1暖身操2.發球 3.接發球 4.正反手擊球

5.移位擊球6. 練習比賽。

(二)、活動特色： 網球運動能在8~60歲男女之間進行的活動，是不受

年齡和性別的影響。年輕人可以顯示他們優良的身體素質、強勁

的力量和快速的奔跑；少年兒童在愉悅中打網球；中年人及古稀

老人，可以根據自身的身體、心理、生理條件，進行適宜的運動

強度。由於網球運動的運動量和運動強度可調控性和趣味性，可

快可慢、可張可馳，使得參與者以飽滿的熱情和適合自己的強度

在不知不覺中運動完相當於跑完幾里路程的運動時間。達到了增

進健康、增進體質、強壯身心的目的。

(三)、參與對象：新竹市市民 預估人數：30人

1. 活動行銷宣傳方式：網站宣傳
2. 預期成效：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。

1. 經費概算：如附件經費概算表 活動負責人：莊志仁

十一、活動聯絡人：莊志仁

連絡電話：0983408700

電子信箱：top5829@yahoo.com.tw

**軟式網球推廣班**

**報名表**

**編號:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **出生年月日** |  |
| **性別** | **□女 □男** | **身分證字號(保險)** |  |
| **年齡層** | **8~60歲** | **電話** |  |

**軟式網球推廣班**

**報名表**

**編號:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **出生年月日** |  |
| **性別** | **□女 □男** | **身分證字號(保險)** |  |
| **年齡層** | **8~60歲** | **電話** |  |

**軟式網球推廣班**

**報名表**

**編號:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **出生年月日** |  |
| **性別** | **□女 □男** | **身分證字號(保險)** |  |
| **年齡層** | **8~60歲** | **電話** |  |