**新竹市106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106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：

 106年7月2日至7月8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、日，10:00-16:00。
2. 活動地點：新竹市多功能競技館。
3. 活動聯絡人：彭榮錡 0932-176972。
4. 報名方式：

（一）報名截止日期：106年6月15日止。

（二）報名費用：1200元。

（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報名表。

（四）聯絡人姓名：彭榮錡，連絡電話：0932-176972。

電子信箱：i8ready@yahoo.com.tw。

1. 課程內容：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 內容時間 | **活動名稱** | **活動內容** | **地點** | **講師** |
| **0.5 hr** | 暖身 | 簡單活動 | 多功能競技館 | 教練團 |
| **1 hr** | 劍道基本動作 | 腳步練習, 基本打擊 | 多功能競技館 | 教練團 |
| **0.5 hr** | 自由練習 | 練習及提問 | 多功能競技館 | 教練團 |

1. 主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
2. 本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。