

新竹市 106 年度運動熱區-【跑質、跑量、跑健康】活動簡章

一、活動宗旨：透過公開明確及多面向結合等推動策略，據以形塑縣市運動熱區意象，藉以提升縣市居民運動風氣，促使國人達到自發（規律運動）、樂活（運動結合生活）、愛運動（因興趣而運動）的計畫推動目的。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：新竹市政府

四、承辦單位：新竹市體育會健身運動委員會

五、活動時間：106 年 03 月 20 日至 106 年 11 月 20 日，週二、三，19:00-21:00。

（此活動為期八個月，共有 41 堂課，課程內容皆為獨立規劃，可隨時挑選有興趣之課程加入）

*如遇當地氣象局發布豪大雨或陸上颱風警報，活動課程順延一次。

六、活動地點：新竹市立田徑場（新竹市公園路 283 號）

七、參加對象：不限。

八、課程簡介：

課程內容
1. 怎麼跑不受傷-跑步姿勢與技巧教學
2. 跑步相關肌力訓練
3. 跑步心率訓練
健康諮詢及檢測
1. 跑姿影片分析
2. 運動防護保健講座
3. 5000M 檢測

九、師資與課程：承辦單位保留變更課程之權利，教練得依學員訓練狀況調整內容。

十、活動連絡人：詹先生；李小姐

十一、連絡電話：03-5321168

地址：新竹市中華路二段 49 號 1F（服務時間為早上 9 點至下午 5 點）

十二、積點換禮：參與課程累計 4 次，可換取抽獎券乙張(抽獎贈品包含 virus

壓縮褲(五分褲)市價 2400 元、按摩滾筒(市價 1500 元)、按摩滾輪(市價 650 元)、mini band(市價 380 元)等跑步相關用品)。

十三、活動場地：新竹市立田徑場（新竹市公園路 283 號）

報到處：新竹市立田徑場入口處右手邊

室內課：新竹市立田徑場 1 樓會議室

戶外課：新竹市立田徑場操場

十四、報名方式：



1. 網路報名：<https://www.beclass.com/rid=203c63e58b7b375ad1b3>

2. 現場報名：服務時間為早上 9 點至下午 5 點（新竹市中華路二段 49 號 1F）

（一）課程費用：每堂課（2 小時）新台幣 100 元，為維持教學品質，課堂人數將限制 30 名。

貼心小提醒：若報名後三日內，尚未繳交費用或當天確定不能參加者，請善用粉絲團的私訊功能，向我們通知將會溢出名額，供給其他跑友們報名參加。

（二）繳費方式如下：

1. 匯款

戶名：新竹市體育會健身運動委員會

帳號：2024-01-0000933-1

台新國際商業銀行 812

0241 新竹分行

2. 現場繳費：週一至五，早上九點至下午五點至櫃台繳交費用（新竹市中華路二段 49 號 1F）

*如匯款完請主動聯絡我們，如下方式

- a. 請寫上您的大名及聯絡電話，並將後五碼傳至 fitness0528@gmail.com。
- b. 可至 Facebook 搜尋，「跑質、跑量、跑健康」粉絲專頁留言。

(二)報名日期：即日起至活動前三天止，報名 30 人額滿提前截止。

(逾期未完成繳費手續者，將取消其報名資格。)

(三)因事不克參加者，可轉讓或申請退費，於課程開始三天前取消報名全額退費，於課程開始前三天內取消報名，退費二分之一，逾期恕不退費。

(四)如有報名相關疑問，請至跑質、跑量、跑健康粉絲留言或聯絡 03-5321168 找詹先生；李小姐。

*其他注意事項：

1. 本課程於戶外開放場所舉辦，請學員務必依照教練及助教的指示，在安全區域內練習，如發生身體不適狀況，應即向工作人員請求協助支援。
2. 如您曾發生以下病症及狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業判斷，慎重

考慮自身安全，切勿勉強參加。

a. 不明原因的頭暈、胸部不適（胸悶、胸痛）、呼吸困難

b. 突然失去知覺

c. 高血壓（ $>140/90\text{mmHg}$ ）

d. 心臟病

e. 腎功能異常

f. 糖尿病

g. 高血脂（總膽固醇 $>240\text{mg/Dl}$ ）

h. 家族心臟病史（一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死）

i. 癲癇

3. 學員肖像、姓名，及活動體驗之錄影、相片，除承辦單位基於宣傳用途之播放、展出或登載行為外，不得另作其他用途。

4. 完成報名繳費之學員，視為同意以上聲明。



FB 搜尋：跑質、跑量、跑健康



報名網址

廣告