

新竹市辦理運動 i 臺灣 2.0 計畫-運動保健我最行 活動課程表

一、計畫目的:

- (一)培養正確運動觀念，達到降低運動傷害的發生。
- (二)建立正確運動保健的知能，提升運動成效。
- (三)透過運動棒鈴輔助與筋膜放鬆的技能，提升各項運動表現。

二、相關單位:

指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹市曙光女中

三、辦理類別：一般專案-體育運動課程-非常態性課程

四、活動地點：新竹市曙光女中小禮堂

五、活動時間：114/07/26

六、執行方式：

1、講座規劃：

- (1)透過專業講師介紹運動保健觀念
- (2)介紹運動棒鈴的原理及實作
- (3)介紹筋膜放鬆的原理及實作

七、具體課程內容：

第一梯

活動內容及 時段	第一梯
08：00-08：20	報到及開訓典禮
第一節 08：20-10：10	運動棒鈴的原理及實作
休息時間(QA)	
第二節 10：10-12：00	介紹運動保健觀念 筋膜放鬆的原理及實作
休息時間(QA)	

第二梯

活動內容及 時段	第一梯
13：00-13：20	報到及開訓典禮
第一節 13：20-15：10	運動棒鈴的原理及實作
休息時間(QA)	
第二節 15：10-17：00	介紹運動保健觀念 筋膜放鬆的原理及實作
休息時間(QA)	

八、教練/講師陣容:元智大學專業講師、專業體能教練。

(主講者授課搭配 5 位助教協助指導學員)

九、參加對象年齡限制:13-64 歲

十、收取報名費:每人每梯次收費新台幣 150 元整(現場收費)。

十一、參加人次:每場 30 人次