**高雄市體育處「106年運動推廣班」實施計畫-增修版**

一、宗　　旨：提倡全民規律運動風氣，提供民眾多元休閒管道，增進身心平衡健康，提昇身體適能與生活品質。

二、指導單位：高雄市政府教育局

三、主辦單位：高雄市體育處

四、實施期間： 106年5月15日至106年12月31日止

五、參加資格：凡對各項休閒運動課程有興趣之民眾，均可繳費報名參加。

六、報 名：需填妥報名表，報名表請逕至「高雄市體育處」網站下載【http://www.khms.gov.tw】或至體育處全民運動組索取，採【額滿開班】，報名截止後若因報名人數不足致無法開班時，經主辦單位個別通知後不願轉班或延梯次者，請持原繳費收據辦理退費。

（一）洽詢電話：722-9449轉642或646，傳真：717-0506。

 （二）地 址：高雄市苓雅區中正一路99號（中正運動場）

 （三）報名方式：

1. 現場報名：親洽「體育處全民運動組」繳交費用完成報名手續（或以現金袋郵寄）。
2. 轉帳匯款：銀行：高雄銀行三多分行 戶名：高雄市體育處保管金專戶(本專戶無法使用ATM轉帳) 帳號：226103073675 並請備註「運訓班報名費」。

七、退費手續：（學員報名繳費後因故無法參加時）

（一）於開課前提出退費申請者，報名費全額無息退還。

（二）開課後因特殊狀況需辦理退費者：

1.上課時數未逾全期三分之一者（含），退還繳交費用之5成。

2.上課時數超過全期三分之一以上者不予退還。

（三）辦理退費均需檢附原繳費收據並填寫申請書。

八、注意事項：

（一）本推廣班場地已投保公共意外責任險，請聽從教練指示操作器材，遵守場地使用規則，違反前述規定致使意外發生者，後果自行承擔並負損害賠償責任。

（二）為預防運動傷害，上課期間請著彈性佳之運動服裝與球鞋並備毛巾及換穿衣物。

（三）請於報名前評估自我身體狀況，上課期間若感身體不適請立即停止運動，並告知工作人員。

 （四）個人用具及裝備需自備，上課用球由本處提供。

（五）本活動為團體教學，因個人因素請假，恕不另行補課。

（六）課程中謝絕旁（試）聽，避免影響上課秩序及學員權益，並請勿攜帶食物及飲料進場。

 （七）報名學員若未達開課人數將取消開班或延期開班，另行通知。

 （八）停課：遇颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，經行政院人事行政局或高雄市政府發佈「停課」之消息，恕不另行通知，原課程順延或由老師調整時間補課。

十、班 　別

| **項目** | **班別** | **上 課 時 間** | **名額** | **課 程 大 綱** | **上課地點** | **每班****報名費** | **每班上課****時數** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **籃球班** |  | 7/10起每週一(共8周)19：00~21:00 | 20人 | 基本動作練習運球、傳球、投籃、空手、帶球上籃、罰球、防守、定點比準、一對一、三對三鬥牛、籃球規則等一系列有系統的訓練。 | 青 少 年運動園區籃球場（明德街2號） | 1,350元 | 16小時 |
| **羽球班** | **A** | 1/8起每週六、日(共9周)14:30~16:00(陸續開課中) | 20人 | 基本動作練習握拍、步法、正、反拍、平球、挑球、切球、高、遠球、單、雙打練習、長、短球練習。體驗比賽樂趣一系列有系統的訓練。 | 中正技擊館西 館4F羽球館（中正一路96號） | 1,800元 | 27小時 |
| **B** | 1/8起每週六、日(共9周)16:00~17:30(陸續開課中) | 20人 | 27小時 |
| **網球班** | **A** | 7/8起每 週 六(共10周)16:00~ 17:30 | 5人 | 基本動作練習步法、球感控制、發球側、上旋球、握拍、正、反拍、切球、平抽球、截擊、擊球、殺球、接發球、底線對打、長、短距離對打、分組單打比賽等一系列有系統的訓練。 | 中山網球場科工館旁平等路12號 | 2,600元 | 15小時 |
| **B** | 9/3起每 週日(共10周)16:00~ 17:30 | 5人 | 15小時 |
| 1. **額滿開班為原則，人數未滿由本處安排轉班或延期(日期另訂)，若不同意報名費全額退還(請持報名費收據至本處辦理)。**
2. **表列招生人數為上限，報名人數達八成以上得視情況彈性開班。**
3. **本處保有變更上課日期之權力。**
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **項目** | **班別** | **上 課 時 間** | **名額** | **課 程 大 綱** | **上課地點** | **每班****報名費** | **上課****時數** |
| **壁球班** |  | 6/10起每週日(共5周)15:00~17:00 | 10人 | 基本動作練習步法練習、正反手拍揮拍練習、接發球練習、球感控制、反手拍直線擊球練習、短距離直線、對角線對打、8字形擊球練習、分組單打比賽練習。 | 中正技擊館地下1樓壁球館（中正一路96號） | 2,000元 | 10小時 |
| **瑜珈塑身班** | **A** | 6/5起每週一、三(共9周)19:30~21:00 | 20人 | 瑜珈提斯基本動作、抗力球＆瑜珈提斯、彈力繩等綜合訓練，保健、美容、瘦身、強化心肺功能、雕塑緊實修長身體曲線。改善心肺耐力，肌力，肌耐力，增加柔軟度以及集體脂肪的減少運動後對您情緒的緊張和心理的壓力都有紓緩作用的效果。  | 中正技擊館5F韻律教室（中正一路96號） | 1,800元 | 27小時 |
| **B** | 9/4起每週一、三(共9周)19:30~21:00 | 27小時 |
| **直排輪體驗營** |  | 7/2起每週日(共16周)15:30〜17:00 | 20人 | 一、器材介紹與安全講解二、V字型站姿三、V字型踏步四、前進雙腳平衡五、A字型轉彎六、A字型煞車七、前進蹲姿滑行八、前進葫蘆型九、左右單腳劃圓十、前進S型十一、弓箭步滑行轉彎十二、後退葫蘆型十三、前進單腳滑行 | 高雄國際滑輪溜冰場 | 1,700元 | 24小時 |
| 1. **額滿開班為原則，人數未滿由本處安排轉班或延期(日期另訂)，若不同意報名費全額退還(請持報名費收據至本處辦理)。**
2. **表列招生人數為上限，報名人數達八成以上得視情況彈性開班。**
3. **本處保有變更上課日期之權力。**
 |
| **項目** | **班別** | **上 課 時 間** | **名額** | **課 程 大 綱** | **上課地點** | **每班****報名費** | **上課****時數** |
| **活力有氧班** |  | 5/30起每周二、四(共9周)19:00~20:30 | 20人 | HI-Lo有氧動作、拳擊、拉丁、階梯有氧、彈力繩等組合，燃燒卡洛里、挑戰自我、加強您的體能、心肺耐力、柔軟度、韻律感、平衡性讓您擁有魅力、健康、塑造窈窕S身體曲線的全身運動。 | 中正技擊館西 館5F韻律教室（中正一路96號） | 1,800元 | 27小時 |
| **跆拳道班** |  | 7/4起每周二、四(共9周)19:00~20:30 | 20人 | 一、基本拳法→正拳二、基本步伐→平行步.前行步．馬步．弓步三、基本踢擊動作→前踢．旋踢．側踢．下壓四、基本防禦動作→下防．上防．中防．側防．手刀動作五、聯合運用動作六、拳套→太極一章～太極八章 | 中正技擊館 | 1,800 | 27小時 |
| **自由車體驗班** | **A** | 7/15-1609:00-16:00(12:00~13:00為午休時間，午餐請自理) | 10人/11歲以上 | 1. 自行車騎乘使用概念及活動安全守則
2. 基礎騎乘技巧指導
3. 障礙通行
4. 自行車交通規則
5. 伸展與熱身
6. 影片教學

(學員應具備騎單車基礎技能，並請自備自行車、安全帽) | 高雄市楠梓運動園區自由車場 | 1,350元 | 12小時 |
| 12小時 |
| **B** | 8/19-2009:00-16:00(12:00~13:00為午休時間，午餐請自理) |
| 1. **額滿開班為原則，人數未滿由本處安排轉班或延期(日期另訂)，若不同意報名費全額退還(請持報名費收據至本處辦理)。**
2. **表列招生人數為上限，報名人數達八成以上得視情況彈性開班。**
3. **本處保有變更上課日期之權力。**
 |
| **項目** | **班別** | **上 課 時 間** | **名額** | **課 程 大 綱** | **上課地點** | **每班****報名費** | **每班上課****時數** |
| **射箭班** | **A** | 7/8起每周六(共4周)14:00~17:00 | 8人/10歲以上 | 1. 基本動作學習(徒手、練習器具)
2. 射型姿勢固定(徒手、橡皮筋、藤弓)
3. 射箭肌力訓練(引弓練習)
4. 護具著裝練習(護胸、護臂、指套)
5. 射型姿勢調整
6. 瞄準技巧訓練
7. 比賽規則
8. 模擬比賽

(弓箭、護具由承辦單位提供) | 高雄市楠梓運動園區射箭場 | 3,200元 | 12小時 |
| **B** | 8/12起每周六(共4周)14:00~17:00 | 12小時 |
| **馬術體驗營** | **A1** | 5/2708：00~12:00 | 5人/10歲以上 | 1. 馬廄介紹:認識馬匹生活環境
2. 馬匹介紹：了解馬匹身 體構造、生活習性及騎馬注意事項
3. 馬匹裝備介紹:備馬及騎士服裝
4. 騎乘體驗:基本騎座、慢步、快步及上下馬匹
5. 馬匹刷洗教學
6. 體驗餵食紅蘿蔔或草塊

(請著緊身長褲) | 高雄市楠梓運動園區現代五項場地-馬術場 | 1,650元 | 每班4小時 |
| **A2** | 6/1708：00~12:00 |
| **A3** | 7/1508：00~12:00 |
| **A4** | 8/1908：00~12:00 |
| **A5** | 9/1608：00~12:00 |
| **A6** | 10/708：00~12:00 |
| **A7** | 11/408：00~12:00 |
| **B1** | 5/2808：00~12:00 |
| **B2** | 6/1808：00~12:00 |
| **B3** | 7/1608：00~12:00 |
| **B4** | 8/2008：00~12:00 |
| **B5** | 9/1708：00~12:00 |
| **B6** | 10/808：00~12:00 |
| **B7** | 11/508：00~12:00 |
| 1. **額滿開班為原則，人數未滿由本處安排轉班或延期(日期另訂)，若不同意報名費全額退還(請持報名費收據至本處辦理)。**
2. **表列名額為開班上限人數，報名人數達八成以上得視情況彈性開班。**
3. **本處保有變更上課日期之權力。**
 |

**高雄市體育處『106年運動推廣班』報名表**

| **統一收據編號：** | **備註：** |
| --- | --- |
| 報名班別 | * 籃球班─青少年運動園區籃球場
 |
| 網球 | □ A班－中山網球場 □ B班－中山網球場 |
| 羽球 | □ A班－中正技擊館 □ B班－中正技擊館 |
| 瑜珈 | □ A班－中正技擊館 □ B班－中正技擊館 |
| □ 壁球班－中正技擊館 | □ 活力有氧班－中正技擊館 |
| □直排輪體驗營－高雄國際滑輪溜冰場 | □ 跆拳道班－中正技擊館 |
| 自由車 | □ A班-楠梓運動園區 □ B班－楠梓運動園區 |
| 馬術 | □ A\_\_班－楠梓運動園區 □ B\_\_班－楠梓運動園區 |
| 射箭 | * A班－楠梓運動園區 □ B班－楠梓運動園區
 |
| 姓 名 |  | 性別 | □男 □女 | 出生日期 | 年 月 日 |
| 本人電話 | （O）（H）手 機：  | E - mail |  |
| 地 址 | □□□ |
| 緊急連絡人姓名及稱謂 |  | 電話 | （ ）手機： |
| **備 註：**1. 請先審慎衡量身體狀況後再選擇適當課程報名，如患有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇…等疾病請勿報名。
2. 學員報名繳費後因故無法參加時：

（1）於開課前提出退費申請者，報名費全額無息退。（2）開課後因特殊狀況需辦理退費者：①上課時數未逾全期三分之一者（含），退還繳交費用之5成。②上課時數超過全期三分之一以上者不予退還。（3）辦理退費均需檢附原繳費收據及申請書1. 如遇颱風等不可抗拒之重大天災，並經高雄市政府發佈「停班停課」消息，請自行停課，本處不另行通知，原課程順延或由老師調整時間補課。
2. 本處對於您所提供的個人資料，其蒐集、處理及利用，將依個人資料保護法規定辦理，以充分保障您的個人隱私權。

**簽 名：** 中 華 民 國 年 月 日 |