

新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫  
「健康·樂活~身心障礙者運動樂活計畫」  
運動舞蹈活力養成班

一、目的：

1. 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. 培養身心障礙者運動習慣，強健體魄；鼓勵身障者走出戶外與人群互動，增加自信心，打造陽光、樂活的嶄新生命。
3. 藉由運動揮灑汗水，沉澱心靈，緩和焦躁情緒，整理思緒從新出發，迎接人生挑戰與困難。

二、指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府(新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫)

承辦單位：社團法人新竹市心理衛生協會

三、活動地點：竹夢園-希望工坊園區（北大路 89 號 3 樓）

四、活動時間：109 年 9 月 1 日至 9 月 29 日(每逢週二)止計 5 週

五、課程主題及內容：

梯次	體驗營項目	課程內容	講師/教練	活動地點
	109 年 9 月 1 日至 9 月 29 日止，每逢週二下午 15：00-17：00 辦理			
三	有氧舞蹈基本 步伐 伸展動作訓練 體適能遊戲	1. 中國舞-身韻(形、神、勁、律) 2. 中國舞基本功訓練 (弓馬步、踢腿、片腿、勾腿、耗腿、彈腰、起腳) 3. 有氧舞蹈基本步伐練習 4. 徒手肌耐力訓練 5. 伸展動作訓練、體適能遊戲	新竹市體育會土 風舞委員會 塗夢龍老師	竹夢園- 希望工坊 園區

六、參與對象、人數：本市身心障礙者及社會大眾，每梯次招生 25 人。

七、報名方式：活動完全免費，即日起受理報名，額滿為止。

歡迎親子同樂，個人、社區、學校組隊報名，凡報名者即贈送精美紀念品一份。

傳真報名：03-5344897 E-mail：hccgmha@yahoo.com.tw

通訊報名：郵寄 300 新竹市北大路 89 號 3 樓。洽詢專線：03-5152464、5322886

社團法人新竹市心理衛生協會

新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫

「健康・樂活~身心障礙者運動樂活計畫」

運動舞蹈活力養成班

報 名 表

姓 名		出生年月日	
證件字號		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
障 別		年 齡 層	<input type="checkbox"/> 12 歲以下 <input type="checkbox"/> 13-22 歲 <input type="checkbox"/> 23-64 歲 <input type="checkbox"/> 65 歲以上 <input type="checkbox"/> 社區民眾 <input type="checkbox"/> 學生
電 話	(O) (H) (手機)		
住 址			
緊急連絡人			

~~教育部體育署補助辦理~~

廣告



廣告