112年新北市辦理運動i台灣2.0計畫-

身障暨銀髮族槌球運動班申請計畫書

1. 目的：身障暨銀髮族槌球健身班提供長者多元豐富休閒養生課程，增加社區參與之機會，拓展其社交.健身運動目的；並協助獲得健康促進、生活重建之訓練與照顧服務，達到自發、樂活、愛運動的目標。
2. 指導單位：教育部體育署、新北市政府
3. 主辦單位：新北市身障者健康育樂發展協會
4. 協辦單位：新北市樹林區樂齡老人會、新北市體育總會槌球委員會、新北市槌球協會、中華民國老人及身心障礙者關懷協會。
5. 活動地點：樹林區潭底活動中心槌球場(新北市樹林區保安街1段289巷8號)。
6. 活動時間（期程）：自民國112年5月4日起至112年6月29日止，每週四早上7點至10點（共8堂課24小時）。
7. 辦理方式：（含活動特色及執行方式）（詳如課程表）
   * + 1. 為關懷社區服務弱勢.推廣適合身障者.銀髮族的運動.透過學習槌球運動達到健身.交友的目的，提升身障者及銀髮族整體生活品質。
       2. 服務對象：全民含身障暨銀髮族。
       3. 課程內容：

|  |  |
| --- | --- |
| 課程名稱 | 身障暨銀髮族槌球健身班 |
| 課程內容  簡介 | 提供長者多元豐富休閒養生課程，增加社區參與之機會，拓展其社交.健身運動目的 |
| 上課時間 | 112年5月4日起至112年6月29日止每週四早上7點至10點（共8堂課24小時）。 |
| 上課地點 | 樹林潭底市民活動中心  新北市樹林區保安街1段289巷8號 |
| 招生對象 | 新北市民 |
| 招生人數 | 預計招收20人。 |
| 師資簡介：  （如附件） | 講師：居正明 <外聘-師>  現職：桃園市槌委會專任講師  講師：呂佳沄<外聘-師>  現職：新北市槌委會專任講師 |

九、課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 新北市身障者健康育樂發展協會「身障暨銀髮族槌球運動班」  112年課程表 講師: 居正明 | | | |
| **週數** | **日期** | **課 程 內 容** | **時數** |
| 1 | 05/04（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎入門-槌球的故事  認識槌球（由來與成長、概念） | 3 |
| 2 | 05/11（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎入門-槌球場地尺寸.球門放置規格 | 3 |
| 3 | 05/18（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎入門-槌球規則介紹  用品、用具與比賽場地、比賽的進行方法 | 3 |
| 4 | 05/25（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎入門—球杆握法.打擊技巧.  ４M打擊過門.打擊：握桿、站姿、揮桿 | 3 |
| 5 | 06/01（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎策略及實練—打擊：握桿、站姿、揮桿  撞擊.閃擊送球 | 3 |
| 6 | 06/08（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎策略及實練—過門  握桿練習、打擊練習－球門通過 | 3 |
| 7 | 06/15（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎策略及實練—  一門前線邊送球.打擊.防衛技巧 | 3 |
| 8 | 06/29（四）  14:00~17:00 | 槌球基礎策略及實練-一門前線邊送球、打擊、防衛技巧打擊練習－近距離、打擊練習－水平打法、斜角打法 | 3 |
| 合計 | |  | 24 |

備註：112/6/22為端午節放假一天

1. 參與對象、人數：  
   全民含身障暨銀髮族，預計招收20人。
2. 行銷宣傳方式：簡章邀請本市愛好運動人士推展全民運動。
3. 預期成效：提供銀髮多元豐富休閒課程，提升社區參與之機會，為關懷社區服務弱勢特別推廣利用公園草坪，透過學習槌球運動達到健身.交友的目的，提升身障者及銀髮族整體生活品質。預計參與人數20人\*8次→160人活動受益人數。
4. 經費概算（請詳細填列，切勿虛報）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 項目 | 單價（元） | | 數量 | 金額（元） | 申請補助 | 說明 |
| 1 | 講師費 | 1,200 | | 24<H> | 28,800 | 28,800 |  |
| 2 | 助教費 | 600 | | 24<H> | 14,400 | 14,400 |  |
| 3 | 活動文宣DM | 0.8 | | 10000 | 8,000 | 0 |  |
| 4 | 文宣海報 | 240 | | 10 | 2,400 | 0 |  |
| 5 | 紅布條 | 2,000 | | 1 | 2,000 | 2,000 |  |
| 6 | 教材費 | 400 | | 20 | 8,000 | 8,000 | 槌球用具等 |
| 7 | 文具用品 | 150 | | 20 | 3,000 | 0 | 講義、鉛筆、原子筆、筆盒、美工刀、修正液等 |
| 9 | 公共意外險 | 3,400 | | 1式 | 3,400 | 3,400 |  |
| 合計 | | | | | 70,000 | 56,600 |  |
| 活動是否向參與者收費(必填) | | | □是，收費情形：(例：每人○○○元、每隊○○○元等，預計總報名費收入○○○)；█否 | | | | |

承辦人: 會計: 出納: 理事長:

十三、活動聯絡人張鵬裕及連絡電話0909181178

十四、過往辦理經驗：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 活動名稱 | 參加人數 |
| 108.03.02 | 身障.銀髮族槌球健身班 | 30人 |
| 109.07.02 | 109年新北市辦理運動i台灣計畫運動知識擴增專案-身心障礙者運動樂活計畫-身障暨銀髮族槌球健身班 | 30人 |
| 111.05.05 | 111年新北市辦理運動i台灣2.0計畫-身障暨銀髮族槌球運動班 | 20人 |