107年花蓮縣體育會辦理『運動i臺灣計畫』-

「銀髮族運動樂活」實施計畫

1. 計畫依據：體育運動政策白皮書暨『運動i臺灣』105至110年全民運動推展中程計畫辦理。
2. 計畫目的：透過通路結合、資源整合與專案串聯等策略，促使全民運動推展政策得融合女性/性平領域政策推動作為，以成功提升女性族群運動參與，並促進養成規律運動習慣，達政策加值與效益加乘之效果。
3. 指導單位：教育部體育署
4. 主辦單位：花蓮縣政府
5. 承辦單位：花蓮縣體育會
6. 協辦單位：花蓮縣體育會運動舞蹈委員會、教育處家庭教育中心

花蓮縣新城鄉體育會、花蓮縣體育會太極拳委員會

1. 活動對象：歡迎縣內50歲以上民眾報名參加。
2. 報名日期：第一梯次即日起至107年04月09日止
3. 報名地點：花蓮縣體育會 聯絡人：黃寶珠

電 話：(03)8560972 傳 真：(03)8560925

地 址：花蓮市達固湖灣大路1號

1. 活動時間及地點：

（一）活動期程：自107年04月13日起至5月27日止。(每週2 天，

每次至少50分鐘)。

（二）活動地點：花蓮市花崗山中正體育館或小巨蛋。

（三）規定事項：參加學員需為滿50歲以上銀髮族，全程參與課程。

（四）辦理場次：第一梯次辦理14天，每場100人。

1. 保險安全：大會提供場地公共責任意外險。
2. 辦理方式
3. 政策結合情形：本縣總人口數約34萬人，銀髮族人口數約9萬人，其中具備規律運動習慣人口約35%，規律運動比例仍偏低，亟需提昇銀髮族人口規律運動習慣，為達成此項目標，本府補助並結合各民間銀髮族及體育團體辦理各項銀髮族休閒體育活動，鼓勵其走出戶外運動，建立運動333健身觀念，進而影響整個家庭，養成規律運動習慣。
4. 資源結合情形：目前本縣欠缺銀髮族專屬運動空間，為鼓勵銀髮族朋友樂於運動，特於花蓮市花崗山中正體育館開闢銀髮族運動時段，由政府提供部分經費補助，請其設計專為適合50歲銀髮運動課程，提升銀髮族運動課程，提升銀髮族運動意願。
5. 計畫特色：銀髮族不運動的主因不外乎懶得動，擔心不會操作及運動傷害，本計畫特別為銀髮族規劃設計運動課程！設計60分鐘專屬銀髮族運動主題活動，聘請專業教練指導銀髮族運動。
6. 計畫內容：

**持續運動加值模式：**

1.每週2天運動，每次50分鐘, 每月累積4次運動，即可獲得主辦

單位贈送T恤乙件。

2.每月連續累積6次運動，即可獲得主辦單位贈送運動毛巾乙條。

**創新模式：**

1. 樂活養活力：本課程以強化心肺適能為軸心，動作設計專屬於熟齡者有氧運動，課程中結合音樂，利用節奏間接訓練身體穩定性與協調性，以簡易步型漸進式地提高強度，增加身體活動量，促進整體的循環。
2. 樂活勇健骨：本課程強化肌肉適能，以核心肌群為訓練中樞，搭配腹部呼吸與結合音樂節奏，運用身體重量讓熟齡者或是行動不便、關節退化者皆能在安全、穩定的狀態下運動!，課程中也會結合彈力帶、彈力球一些輔助器材，讓您在運動的過程中增加身體機能水平之外，同時享受運動的樂趣。

**銀髮族運動樂活」實施計畫課程時間預訂表**

**04月13、15、20、22、27、29日**

**05月04、06、11、13、18、20、25、27日**

|  |  |
| --- | --- |
| **週五** | **週日** |
| **15:00**  **|**  **16:00** | **15:00**  **|**  **16:00** |

**活動時間視狀況隨機調整，原則上一周2天每次1小時，**

**每堂課程約50分鐘。**

**107年花蓮縣體育會辦理『運動i臺灣計畫』-**

**「銀髮族運動樂活」報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | **衣服尺寸** |  |
| **出生年月日** |  | **參加組別** | **○星期五 ○星期日** |
| **聯絡地址** |  | | |
| **緊急聯絡電話** | **電話： 手機：** | | |
| **備 註** | **團體報名請寫在同一張報名表內，俾利大會統計。** | | |
| **本人 自願聲明身體健康，同意參加107年花蓮縣體育會執行運動愛台灣--「銀髮族運動樂活」、並遵守活動一切規章。**  **此致**  **花蓮縣體育會**  **請以正楷填寫。**  **＊本人簽章：**  **活動地點：花崗山中正體育館，如場地有變動依花蓮縣體育會網站公告** | | | |

**花蓮縣體育會 電話03-8560972 傳真03-8560925**

**e-mail hlc.sport@msa.hinet.net**