

新竹市115年度劍道暑期育樂營實施計畫

- 一.目的：為推展本市全民體育活動，激勵全民運動風氣，教導民眾練習劍道的身法和心法，並提高劍道技術水準，強身健體，有效降低健保支出。
- 二.依據：新竹市體育會115年度全民體育活動計畫辦理。
- 三.指導單位：新竹市體育會。
- 四.主辦單位：新竹市體育會劍道委員會。
- 五.協辦單位：新竹市政府。
- 六.參與對象：不限。
- 七.參與人數：預計一期程，30人為限。
- 八.活動時間：
115年6月26日～115年7月11日，每週三、週五 18:00～22:00，週六 08:00～12:00。共計7日。
- 九.活動地點：新竹市多功能競技館。
- 十.活動聯絡人：謝宇明 0988-098105。
- 十一.報名方式：
 - (一) 報名截止日期：115年6月24日前或額滿為止。
 - (二) 報名費用：免費。
 - (三) 報名表傳遞方式：即日起每週三、週五，20:00-21:00，請親臨多功能競技館報名。
 - (四) 聯絡人姓名：謝宇明
連絡電話：0988-098105。
電子信箱：akira11120@gmail.com。
- 十二.課程內容：

內容 時間	活動名稱	活動內容	地點	講師
15分鐘	暖身	簡單活動	多功能競技館	輪值教練
1小時	劍道基本動作	腳步練習， 基本打擊	多功能競技館	輪值教練
15分鐘	自由練習	練習及提問	多功能競技館	輪值教練

- 十三.主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
- 十四.本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。