

110 年運動 i 臺灣計畫—新竹市巡迴運動指導團

專業課程申請說明會 Q&A

一、今 (110) 年度什麼時候開始受理申請？
答：受理期間自 110 年 1 月 1 日(星期二)至 9 月 30 日(星期四)止，因申請時數有限，辦理時數用罄即不再受理。
二、一次能申請多少堂課程？上課時間幾小時？
答：一次可申請最少 4 堂至最多 8 堂課，每堂課依課程內容而定，大約 1~2 小時。
三、已申請者可否再次提出申請？
答：在時數尚有的情況下，可接受申請。
四、如何申請？
答：報名方式：相關問題請洽承辦人，跑步學堂 何小姐，Line ID 0918211597。
五、申請資格？
答：位於新竹市並符合以下其一之單位者， <ul style="list-style-type: none">● 營利中小企業,員工達 50 名● 非營利機構,員工/志工達 20 名● 社區發展協會及鄰里里辦公處● 學校單位(教職員/學生家長) 組織 20 人以上團隊及可向本單位申請。
六、申請流程？
答：資格審核→確認課程時間、地點、上課人員名單→課前通知→上課囉！
七、申請通過後應檢附哪些資料？
答：須提供 20 人以上之上課名單，以供課程日投保。
八、何時可以開始上課？
揪團滿 20 人、確定想上的課程後，找好適宜室內或室外場地，確認好上課日期及時間，即可洽承辦人何小姐為您媒合教練授課開始上課。

九、找上課場地有何應注意事項？

答：須為可對外開放參加，留意通風良好、符合課程需求的空間即可，如不確定是否合適可洽承辦人確認。

十、我可以申請教練來教那些專業課程？

答：

(一) **銀髮勇健體適能**：銀髮族動起來！簡單動跟病痛說掰掰！身體老化後難免會有病痛，且容易受傷或行動不便。但其實銀髮族可以靠自己努力，盡可能地遠離病痛，或延緩病痛的到來。

(二) **銀髮樂齡健走班**：

1. 熱身起步走
2. 健走技術入門
3. 上下坡練習
4. 上下階梯練習

(三) **健康跑步入門班**：人天生就會跑，帶著自己去看世界！

1. 活絡筋骨關節操
2. 如何跑才不易受傷
3. 移動是如何開始的
4. 跑步有標準動作嗎

(四) **對側阻力有氧訓練**：

1. 反射性性能重置
2. 活絡筋骨關節操
3. 訓練動作介紹
4. 綜合練習

(五) **滾筒紓壓放鬆班**：親民版「筋膜放鬆 滾筒按摩」教學，回復活力、常保青春、預防老化！

(六) **中高齡肌力訓練**：抗老化，你需要重量訓練：以科學化的訓練，幫助你提升肌力、骨質、神經系統，逆轉老化！

(七) **基礎肌力訓練**：強壯是會上癮的事，重訓安全守則，安全防護。

(八) **越野跑基礎訓練**：想認識『越野跑』卻不知道從何開始嗎？課程包含實際野練及室內講座，邀請豐富越野經驗的教練，帶您投入山林的懷抱。

十一、如果我揪不到 20 人，又很想上課怎麼辦？

答：歡迎關注「[運動 i 臺灣-新竹市巡迴運動指導團](#)」粉絲頁消息，別人申請的課程，你也可以來參加喔！