

免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

跑步姿勢健康檢測與指導

一、活動對象：對跑步姿勢健康檢測與指導有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月8日至11月29日

每週六上午9:00-12:00

三、活動地點：新竹教育大學BI體適能中心

四、活動內容：跑步姿勢健康檢測與指導

五、活動名額：20名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！

報名表

姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生

指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊





免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

太極有氧活動



一、活動對象：對太極有氧活動有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月2日至11月27日

每週一～五上午6:00-7:00



三、活動地點：荷蘭村社區VIP活動中心上方(泳池上方空地)

四、活動內容：太極有氧活動

五、活動名額：20名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！

報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓 _____)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊、荷蘭村全區管理委員會

免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

親子體能活動



一、活動對象：對親子體能活動有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月2日至11月27日

每週一～五上午8:00-9:00



三、活動地點：荷蘭村社區VIP活動中心B2壁球教室

四、活動內容：親子體能活動

五、活動名額：20名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！

報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓 _____)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊、荷蘭村全區管理委員會



免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

親子瑜珈活動



一、活動對象：對親子瑜珈活動有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月2日至11月27日

每週一～五下午3:30-4:30

三、活動地點：荷蘭村社區VIP活動中心B2壁球教室

四、活動內容：親子瑜珈活動

五、活動名額：20名



六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！

報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓 _____)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊、荷蘭村全區管理委員會



免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

健康齊步健走活動



一、活動對象：對健康齊步健走活動有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月2日至11月27日

每週一～五上午6:00-7:00

三、活動地點：第一梯次 新竹教育大學操場

第二梯次 新竹市田徑場

第三梯次 香山綜合運動場

第四梯次 新竹教育大學操場

四、活動內容：健康齊步健走活動

五、活動名額：30名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！



報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生

☐第一梯次 新竹教育大學操場 ☐第二梯次 新竹市田徑場

☐第三梯次 香山綜合運動場 ☐第四梯次 新竹教育大學操場



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊



免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

全民跑步趣活動



一、活動對象：對全民跑步趣活動有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月2日至11月27日

每週一～五下午5:00-6:00

三、活動地點：第一梯次 新竹教育大學操場

第二梯次 新竹市田徑場

第三梯次 香山綜合運動場

四、活動內容：全民跑步趣活動

五、活動名額：30名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！



報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生

☐第一梯次 新竹教育大學操場 ☐第二梯次 新竹市田徑場

☐第三梯次 香山綜合運動場 ☐第四梯次 新竹教育大學操場



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊



免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

樂活有氧活動



一、活動對象：對樂活有氧活動有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月2日至11月27日

11/2-11/13 每週二至週四下午5:30-6:30

11/16-11/27 每週一至週五下午5:30-6:30

三、活動地點：新竹教育大學學生活動中心4樓舞蹈教室

四、活動內容：樂活有氧活動

五、活動名額：30名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！

報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓 _____)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊

免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

飛盤體驗活動



一、活動對象：對飛盤體驗活動有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月8日至11月29日

每週六、日上午9:00-12:00

三、活動地點：第一梯次 新竹教育大學操場

第二梯次 新竹市田徑場

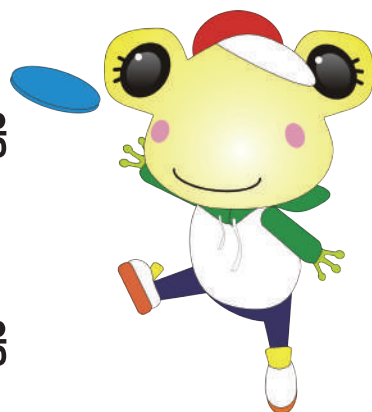
第三梯次 香山綜合運動場

第四梯次 新竹教育大學操場

四、活動內容：飛盤體驗活動

五、活動名額：30名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！



報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓 _____)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生

☐第一梯次 新竹教育大學操場

☐第二梯次 新竹市田徑場

☐第三梯次 香山綜合運動場

☐第四梯次 新竹教育大學操場



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊

免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

足球體驗活動



- 一、活動對象：對足球體驗活動有興趣之社區民眾
- 二、活動日期：104年11月8日至11月29日
每週六、日下午2:00-5:00
- 三、活動地點：第一梯次 新竹教育大學操場
第二梯次 新竹市田徑場
第三梯次 香山綜合運動場
第四梯次 新竹教育大學操場
- 四、活動內容：足球體驗活動
- 五、活動名額：30名
- 六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！



報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓)

報名方式：即日起至額滿截止

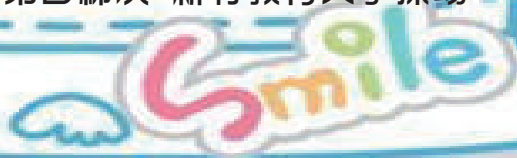
報名專線：03-5213132轉1528詹先生

☐第一梯次 新竹教育大學操場

☐第二梯次 新竹市田徑場

☐第三梯次 香山綜合運動場

☐第四梯次 新竹教育大學操場



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心

竹師多元文教坊



免費

104年巡迴指導團暨運動熱區計畫

運動知能與講座



一、活動對象：對運動知能與講座有興趣之社區民眾

二、活動日期：104年11月8日至11月29日

每週四上午10:00-12:00

三、活動地點：新竹教育大學健康教學大樓413教室

四、活動內容：運動知能與講座

五、活動名額：30名

六、敬請準時集合並穿著輕便舒適吸汗之服裝及運動鞋！



報名表



姓名：_____ 年齡：_____ 手機：_____

連絡電話：_____

過去疾病史：(如糖尿病、高血壓 _____)

報名方式：即日起至額滿截止

報名專線：03-5213132轉1528詹先生



指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：新竹教育大學體育系運動及多元教育發展中心
竹師多元文教坊