

# 臺北市政府體育局 函

地址：10553臺北市南京東路4段10號

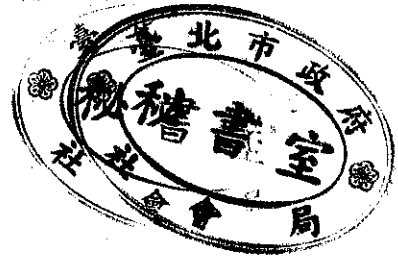
承辦人：楊婉玲

電話：25702330分機6121

傳真：2578-6504

電子信箱：tms\_selenah701@mail.taipei.gov.tw

受文者：臺北市政府社會局



發文日期：中華民國105年7月19日

發文字號：北市體全字第10531329700號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動海報、活動宣傳摺頁各1份(紙本另送)(f23f99fb307dc8950bc9992632ce0606\_3132970A00\_ATTCH1.jpg、f23f99fb307dc8950bc9992632ce0606\_31329700A00\_ATTCH2.jpg、f23f99fb307dc8950bc9992632ce0606\_31329700A00\_ATTCH3.jpg)

主旨：檢送本局辦理「國民體育日多元體育活動—2016臺北市運動知能系列活動及講座」活動海報、活動宣傳摺頁各1份，惠請協助張貼宣傳，請查照。

說明：

- 一、依據運思國際文教股份有限公司105年7月10日運思函字第104000003號函及運思函字第104000006號函辦理。
- 二、旨揭活動由本府及教育部體育署指導，本局主辦，並委託運思國際文教股份有限公司辦理相關活動事宜，自105年7月9日至9月24日舉辦親子、女性體適能講座及運動防護等講座，活動皆免費參加，相關訊息可至facebook粉絲團allcrazyforsports查詢。

正本：臺北市政府社會局、臺北市各區公所、臺北市中山運動中心、臺北市北投運動中心、臺北市中正運動中心、臺北市南港運動中心、臺北市萬華運動中心、臺北市士林運動中心、臺北市內湖運動中心、臺北市信義運動中心、臺北市松山運動中心、臺北市大同運動中心、臺北市大安運動中心、臺北市文山運動中心

副本：

44 072214

# 活力汗動嘉年華

# 活力參與送好康活動

## 【適合參加對象】

不限，各年齡層均可參加  
【活動日期】

105.09.03(星期六)下午13:00-17:00

## 【地點】

師大附中體育館  
(臺北市大安區信義路三段143號，近捷運大安站)

- 主舞台以3小時不間斷的活動接力方式進行，透過專業老師在舞台上帶動女性有氧運動與親子律動等課程，領導民眾一同活力汗動，維持全場搖滾歡樂。
- 周邊將設置趣味運動攤位，讓你玩運動、學運動、享受運動，一次滿足你/妳對運動的渴望。
- TRX、棒球九宮格、走繩、新式射箭、電子飛鏢、劈天球等新奇運動遊戲互動。
- Inbody身體組成檢測與分析，並提供免費一對一專業體適能運動諮詢服務(開放排隊受測與諮詢)
- 現場舉辦抽獎活動。

## ●好康一：集點送好康

參加方式：每一場活動現場均設置蓋章戳處，民眾報名參與活動即可蒐集一點，最終憑蒐集點數換取贈品一份，贈品將依據參與場次次數而有所不同。  
兌換方式：105.09.03(六)於「活力汗動嘉年華」現場(師大附中)憑集點卡(本頁)向承辦單位兌換獎品。  
※備註：各獎項有限，送完為止，恕不提供挑選。

## 蓋章處

日期	日期	日期	日期	日期	日期
日期	日期	日期	日期	日期	日期

## ●好康二：「活力參與 暖心好禮」

### 臉書活動貼文分享抽獎活動

## 活動內容：

1. 民眾在臉書「全民瘋運動3.0粉絲團」按讚。
2. 分享任一場活動宣傳貼文並標記Tag 5位好友加上 #全民瘋運動3.0 即可獲得一次抽獎活動資格，活動參與日期為105.07.01-105.08.31，單次分享貼文獲得一次抽獎機會，分享越多則貼文讚美機會越大。
3. 於105.09.03活力汗動嘉年華現場抽出一位幸運得主獲得「小折腳踏車」一台。

## 抽獎方式

只要在「全民瘋運動3.0粉絲團」按讚並分享任一場次活動貼文，即可參與抽獎活動，並於嘉年華現場領取獎品。



# 全民瘋運動 2016活力汗動

2016臺北市  
運動知能系列活動及講座

臺北市政府體育局配合99國民體育日，鼓勵全民投入運動行列，辦理多種免費的運動講座與課程，不管你愛跑步、愛騎腳踏車、或是玩鐵人、不管你是一小朋友、大朋友、男性或女性，不管你有沒有運動習慣，透過今年的全民瘋運動系列活動與講座，保證讓你心動、行動、最後愛上運動，並從中獲得感動！

# 全民瘋運動 風潮再次來襲

活動類型多元，包含：

- 親子Fun課程
- 運動防護學堂
- Lady啟動檢測 女性身體組成檢測分析與運動指導
- 活力汗動嘉年華

2016臺北市 運動知能系列活動及講座

# 全民運動3.0

## 2016活力汗動

# 2016臺北市 運動知能系列活動及講座



f 全民瘋運動3.0

採預先線上報名制度，名額有限，先搶先贏；未額滿時接受現場報名。

更多精彩內容，請臉書搜尋：

「全民瘋運動3.0」按讚後即可追蹤最新消息！

免費活動

### ● 活力汗動嘉年華

09/03 (六) 13:00-17:00 師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號，近捷運大安站)

### ● 活力親子Fun課程

07/16 (六) 09:00-10:30 信義區西村活動中心 (臺北市信義區基隆路一段364巷22號)  
 07/24 (日) 09:00-10:30 萬華區民中心 (臺北市萬華區東園街19號2樓)  
 07/30 (六) 09:00-10:30 信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)  
 08/13 (六) 09:00-10:30 信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)  
 08/20 (六) 13:00-14:30 北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)  
 08/20 (六) 15:30-17:00 北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)  
 09/03 (六) 14:00-15:00 師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號)  
 09/24 (六) 13:30-15:00 台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)

### ● 活力運動防護學堂

07/17 (日) 09:00-10:30 客家文化會館4F會議室 (臺北市大安區信義路三段157巷11號) 運動貼紮  
 08/27 (六) 09:00-10:30 松山區松基里民活動中心 (臺北市松山區長春路339巷2號B1樓) 筋脈放鬆實作課程  
 09/03 (六) 15:00-16:30 師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號) 體適能運動諮詢  
 09/17 (六) 09:00-10:30 士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1) 滾輪、按摩球實作課程

### ● Lady好敢動-女性身體組成檢測 (Inbody機台) 與運動指導課程

07/09 (六) 14:00-15:30 士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1)  
 07/09 (六) 15:30-17:00 士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1) ※姊妹妹妹動起來-玩美塑身燃脂趣  
 07/16 (六) 10:30-12:00 信義區西村活動中心 (臺北市基隆路一段364巷22號)  
 07/17 (日) 10:30-12:00 客家文化會館4F會議室 (臺北市大安區信義路三段157巷11號)  
 07/24 (日) 10:30-12:00 萬華區民中心 (臺北市萬華區東園街19號2樓) ※姊妹妹妹動起來-美麗young一夏  
 07/30 (六) 10:30-12:00 信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓) ※姊妹妹妹動起來-活力 high翻天  
 08/06 (六) 09:00-10:30 木柵區萬興圖書館 (臺北市文山區萬壽路27號5樓，近政大)  
 08/06 (六) 10:30-12:00 木柵區萬興圖書館 (臺北市文山區萬壽路27號5樓，近政大) ※姊妹妹妹動起來-健康fun暑假  
 08/13 (六) 10:30-12:00 信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)  
 08/20 (六) 09:30-11:00 北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)  
 08/27 (六) 10:30-12:00 松山區松基里民活動中心 (臺北市松山區長春路339巷2號B1)  
 09/03 (六) 13:00-14:00 師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號) ※魅力四射！動嘉年華  
 09/17 (六) 10:30-12:00 士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1，近士林夜市)  
 09/24 (六) 10:30-12:00 台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號) ※派對雙響炮-運動加熱舞  
 09/24 (六) 15:30-17:00 台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)

※為團體課程形式



# 活力親子Fun課程

由專業幼兒運動師資帶領，  
讓親子一同享受歡笑課程

- 參與對象：5-9歲小朋友，需有一位家長陪同報名參加。
- 參與人數：一個場次限50組親子報名，超過採候補制度。
- 課程辦理場次日期：  
炎炎夏日何處去，帶孩子一起來動動跳跳Fun暑假吧！

場次	日期	地點
一	2016/07/16(六) 09:00-10:30	信義區西村活動中心 (臺北市信義區基隆路一段364巷22號)
二	2016/07/24(日) 09:00-10:30	萬華國民中心 (臺北市萬華區東園街19號2樓)
三	2016/07/30(六) 09:00-10:30	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)
四	2016/08/13(六) 09:00-10:30	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)
五	2016/08/20(六) 13:00-14:30	北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)
六	2016/08/20(六) 15:30-17:00	北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)
七	2016/09/03(六) 14:00-15:00	師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號)
八	2016/09/24(六) 13:30-15:00	台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)

免費講座，採預先線上報名制度，名額有限，先搶先贏！



# 活力運動防護學堂

邀請專業防護講師，針對时下流行的肌肉交貼紮、滾輪按摩、筋膜放鬆等議題進行解說，並協助規劃運動傷害防護及身體適能訓練等課程，講師將現場示範並指導民眾正確運動動作與防護貼紮，並提供防護器具練習，完全免費課程，機會難得！

## 適合參加對象

1. 運動愛好者。
2. 有運動傷害困擾者。
3. 對運動按摩、筋膜放鬆有興趣者。

## 場次

時間：07/17(日) 09:00-10:30  
地點：客家文化會館4F會議室  
(臺北市大安區信義路三段157巷11號)

課程與講師：運動貼紮課程-蘇玟菱老師  
課程內容：教導民眾淺層與深層按摩的手法，同時運用肌能系統紮，全面的放鬆身體，達到最佳休息效果。

## 場次

時間：08/27(六) 09:00-10:30  
地點：松山區松基里里活動中心  
(臺北市松山區長春路339巷2號B1樓)

課程與講師：筋膜放鬆實作課程-陳美玲老師  
課程內容：以現下最為流行的滾筒按摩法，教導民眾如何運用滾筒在自行按摩，解除運動與上班後疲勞。

## 場次

時間：09/03(六) 15:00-16:30  
地點：師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號)

課程與講師：體適能運動諮詢-廖厚恩老師  
課程內容：現場提供民眾一對一諮詢服務。

## 場次

時間：09/17(六) 09:00-10:30  
地點：士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1)

課程與講師：滾輪、按摩球實作課程-陳美玲老師  
課程內容：以現下最為流行的滾輪、按摩球按摩法，教導民眾如何運用器具在自行按摩，解除運動後與上班後的疲勞。

# Lady好取動

女性身體組成檢測分析與  
運動指導&運動體驗團體課程

為了照顧家庭，或工作繁忙，女性常常忽視自己的運動習慣，針對女性族群，我們提供專業的身體組成檢測與分析服務，並以關切方式介紹不同簡易運動，透過核心肌力訓練、伸展、健身操等來促進Lady們的健康體適能。此外，我們更安排專業體適能指導老師，帶領姊妹們一起享受炎炎夏日運動樂趣，讓妳一起好取動！

請著運動服裝以利現場示範  
並自備毛巾、開水

## 【適合參加對象】限女性

【課程費用】預先報名，免費參加，若未額滿亦可現場報名

場次	日期	地點	備註
一	7/9(六) 14:00-16:30	士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
二	7/9(六) 15:30-17:00	士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1)	姊妹姊妹動起來-玩樂健身輕鬆遊 石磨薯 老師 (團體課程)
三	7/10(六) 10:30-12:00	信義區西村活動中心 (臺北市基隆路一段364巷22號)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
四	7/17(日) 10:30-12:00	客家文化會館4F會議室 (臺北市大安區信義路三段157巷11號)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
五	7/24(日) 10:30-12:00	萬華國民中心 (臺北市萬華區東園街19巷2樓)	姊妹姊妹動起來-免費週五開 甘麗娟 老師 (團體課程)
六	7/30(六) 10:30-12:00	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)	姊妹姊妹動起來-免費週五開 甘麗娟 老師 (團體課程)
七	8/06(六) 09:00-10:30	木柵區萬興圖書館 (臺北市文山區萬興路27號5樓 近政大)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
八	8/06(六) 10:30-12:00	木柵區萬興圖書館 (臺北市文山區萬興路27號5樓 近政大)	姊妹姊妹動起來-免費週五開 石野實老師 (團體課程)
九	8/13(六) 10:30-12:00	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
十	8/20(六) 09:30-11:00	北投親子館 (臺北市北投區光明路22號 近捷運北投站)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
十一	8/27(六) 10:30-12:00	松山區於基里里民活動中心 (臺北市松山區長春路339巷2號B1)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
十二	9/03(六) 13:00-14:30	師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號)	魅力四射! 滾輪運動 (團體課程)
十三	9/17(六) 10:30-12:00	士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1 近士林夜市)	姊妹姊妹一起來-免費週五開
十四	9/24(六) 10:30-12:00	台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)	派對實習組-運動加加加 林登淵 (KOP) 老師 (團體課程)
十五	9/24(六) 15:30-17:00	台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)	姊妹姊妹一起來-免費週五開

免費講座，採預先線上報名制度，名額有限，先搶先贏！