**105年嘉義縣政府「運動熱區」羽球申請計畫書**

**壹、計畫緣起：**

嘉義縣立體育場館，有籃球場、羽球場、兒童遊戲區等設施，一般運動之民眾利用場館進行羽球運動，籃球場亦有一些民眾進行打藍球，另外圍民眾大都隨意在週邊散步聊天，或進行簡易之拉筋伸展動作，早晨約莫 30-50 人，傍晚活動人口大約增加至 100-150 人左右。而嘉義縣立網球場雖然場區廣大擁有四面PU球場、球員休息室、管理室、看台及殘障電梯等設施，但使用的人數卻相對的少，早晨約莫 4-5 人，傍晚活動人口大約也只增加至 8-15 人左右，使用率嚴重偏低。蓋因網球運動是一種易造成運動傷害的活動（如[肌肉抽筋](http://www.tennisteens.info/healthandtrain/damage.htm#肌肉抽筋#肌肉抽筋)、[扭傷](http://www.tennisteens.info/healthandtrain/damage.htm#扭傷及關節痛#扭傷及關節痛)、[網球肘](http://www.tennisteens.info/healthandtrain/damage.htm#網球肘#網球肘)、[肩膊痛](http://www.tennisteens.info/healthandtrain/damage.htm#肩膊痛#肩膊痛)、[手腕痛](http://www.tennisteens.info/healthandtrain/damage.htm#手腕痛#手腕痛)），其運動傷害幾乎遍及全身，其中又以肌肉、肌腱及關節傷害最多，如果沒有較專業的運動傷害諮詢及教練的長期指導則常會造成運動傷害，因此也造成喜歡或有機會從事網球運動的人口減少，以及場館使用率偏低的現象。

本計畫希望透過羽球籃球「運動熱區」活動規劃，吸引民眾與媒體聚焦運動與健康，再藉由策略擬定延續本運動熱區計畫之功能，形塑嘉義縣立體育場館運動熱區意象與加強正確的運動與健康概念，以達到增加多元運動參與、建立運動資訊功能平台、建立自發性運動社群與持續規律運動的目的。讓縣立體育場館成為嘉義縣運動休閒的推展中心及體育發展的重要據點。

**貳、計畫目的：**透過公開明確及多面向結合等推動策略，據以形塑嘉義縣運動熱區意象，藉以提升縣市居民運動風氣，促使國人達到自發(規律運動)、樂活(運動結合生活)、愛運動(因興趣而運動)的計畫推動目的。

**参、預期效益：**

| 編號 | 辦理內容 | 總辦理時數 | 系列活動參與人次數 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 羽球運動指導諮詢服務 | 30小時 | 600人次 |
| 2 | 羽球運動指導班 | 30小時 | 600人次 |
| 3 | 跨鄉鎮羽球體驗運動暨聯誼活動 | 8小時 | 400人次 |
| 總計 | | 68小時 | 1600人次 |
| 備註 | 1. 運動指導諮詢服務：自 4/6 開始至 10/26，每週三下午6-7時計 30小時，預計以一般民眾為對象，在分級上依據不同年齡、初學者、休閒球員及進階球員分級實施。  2. 常態性運動指導課程羽球運動指導班：自 3/28 開始至 11/11，週二二小時（下午7-9時）計 30小時。  3. 羽球體驗運動暨聯誼活動：計辦理嘉義縣羽球體驗運動暨聯誼活動，中埔鄉與新港鄉聯誼活動，共二場。 | | |

**肆、指導單位：**教育部體育署

**伍、主辦單位：**嘉義縣政府

**陸、承辦單位：**嘉義縣東石鄉下楫國民小學。

**柒、協辦單位：**嘉義縣六腳鄉更寮國民小學、嘉義大學體育系羽球隊。

**捌、活動期程：**105年3月15日(星期二)至11月11日(星期五)

**玖、實施策略與行銷宣傳：**

（一）嘉義縣體育委員會：透過嘉義縣政府、教育處官方網站提供活動資訊與臉書粉絲團連結，宣傳運動熱區相關活動資訊。

（二）Facebook 社群建立：預計在 Facebook 上建立嘉義縣網球委員會社群，主要為網球運動的社群，並透過相關活動的公告宣導設計，加強社群內之彼此連結，強化社群內成員的相互激勵功能。

（三）海報：設計活動專屬海報寄發各級學校、機關團體、公司行號，以進行活動宣傳。

（四）新聞稿：透過新聞稿的擬定，針對活動的內容、時間、地點與實施概況、活動特色進行資訊的傳達。

（五）紅布條：主要靠懸掛活動紅布條方式，在人潮人往的活動會場，吸引民眾目光、提高人氣的一種廣告宣傳方式。主要提供活動主要內容、時間、地點等資訊。

（六）文宣簡介：設計活動重要資訊宣傳文件單張，ＤＭ（Direct Mail）直郵廣告，供郵寄各級學校、機關團體、公司行號，並擺放於活動現場，以供民眾自行索取，以進行活動宣傳。透過公開、明確與易於取得的運動資訊及活動之辦理，公開明確，易於取得，形塑縣市運動熱區意象，提升民眾運動參與意願。並藉由透過活動、場域、多面向結合，擴增現有運動效益，及潛在運動人口等多面向之結合，擴增推動效益。

**拾、運動熱區地點說明：**

| **項目** | **內容** |
| --- | --- |
| 運動熱區地點(名稱) | 105年嘉義縣羽球「運動熱區」計畫 |
| 交通便利性 | 交通建設包括：東西向快速道路－東石嘉義線、高速鐵路、西濱快速道 路、中山高拓寬計畫、台鐵、中南二高建設計畫等。本計畫區正好位於西濱 快速道路及中山高之間，南側又近東西向快速道路，交通位置適中便利。 |
| 目前運動人口情形 | 民國95年~100年全國所有的受訪者當中，各縣市民眾平常有運動的比率。在100年的運動人口比率中，顯示出全國運動人口比率為80.8%，不運動人口比率為19.2％，而臺北市、桃園縣、新竹市、嘉義市、臺中市、新竹縣、金門縣、臺南市和花蓮縣等縣市有運動的比率超過八成為最高，比率最低的縣市為雲林縣和嘉義縣。  　　民國100年的運動人口中，有82.8%的男性表示平常有運動，但女性僅有78.8%的運動人口。以城鄉而言，居住「市」級民眾的比率為最高（83.6%），其次是「區」級（81.3%）、「鎮」級（79.1%），而居住「鄉」級的民眾有運動比率為最低（77.5%）。若以居住地而言，以居住桃竹苗的民眾有運動的比率最高（83.1%），其次是北北基（82.0%），而運動比率最低的地區則是居住在雲嘉南的民眾（78.4%）。  　　因此，為了提高本縣運動風氣，體委會積極鼓勵各階層的民眾運動（包含上班族、農林漁牧、銀髮婦幼等等），以提高國人運動人口比率，尤其是運動人口比率偏低的上班族群，以及部分將勞動視為運動的民眾。  目前嘉義縣立體育場館，除有原本體育館與嘉義縣立網球場外，其餘尚有籃球場、簡易棒球場、兒童遊戲區等設施，一般運動之民眾除利用網球場之既有功能外，周邊有定時的舞蹈、太極拳運動，體育場館內有民眾進行羽球運動，籃球場亦有一些民眾進行打籃球，另外圍民眾大都隨意在週邊散步聊天，或進行簡易之拉筋伸展動作，早晨約莫 20-30 人，傍晚活動人口大約增加至 100-140 人左右。透過運動熱區活動規劃，吸引民眾與媒體聚焦運動與健康，再藉由策略擬定延續本運動熱區計畫之功能，形塑運動熱區意象與加強正確的運動與健康概念，以達到增加多元運動參與、建立運動資訊功能平台、建立自發性運動社群與持續規律運動的目的 |
| 可供本計畫使用室(內)外空間及場地說明 | 體 育 館 設 有 固 定 席 1800 位，活動座席 2100 位，內部高度達  20 公 尺，可 作 為 各 種 球 類 之 活 動，屋 頂 採 用 鋼 纜 之  鐵 氟龍 玻 璃 纖 維 膜 ， 造 型 作 中 國 式 四 向 之 屋 頂 ，  由 於 採 用 四 向 之斜 坡 造 型 增 加 內 部 之 室 內 空 間  甚 多 ， 場 內 為 北 美 楓 木 地 板 ，一 樓 觀 眾 由 四 角 出  入 ， 二 樓 觀 眾 則 由 室 外 梯 直 接 進 出 ， 因 此觀 眾 之  疏 散 十 分 方 便 。 一 樓 設 有 場 長 室 、 貴 賓 室 、 記 者  室 、 醫 護 室 、 器 材 室 、男 女 廁 所 ， 選 手 休 息 室 兩  處 ， 方 便 兩 隊 球 員 使 用 。 二 樓 除 觀眾 席 外 ， 尚 有  男 女 廁 所 、 空 調 室 。 三 樓 則 為 貴 賓 室 及 儲 藏 室等  設施。 |

**拾壹、工作團隊：**

| 姓名 | 服務單位 | 經歷(含專業證照) | 工作職掌 |
| --- | --- | --- | --- |
| 李福榮 | 教育處運動產業科 | 科長 | 主持並督導推動計畫 |
| 蔡水河 | 下楫國小 | 校長 | 主持並督導推動計畫 |
| 周濟仁 | 更寮國小 | 校長 | 主持並督導推動計畫 |
| 吳昶潤 | 嘉義大學 | 教授 | 主持並督導推動計畫 |
| 王郁鈞 | 教育處運動產業科 | 科員 | 協助推動計畫執行 |
| 王文詩 | 醫師 | 長庚醫院外科副部長 | 運動傷害及醫療諮詢 |
| 王俊凱 | 醫師 | 內兒科診所 | 運動傷害及醫療諮詢 |
| 黃瓊梅 | 松梅國小 | 退休護理師 | 運動傷害及醫療諮詢 |
| 潘昌祥 | 更寮國小 | 教導主任 | 規劃統籌相關事務 |
| 陳震聲 | 下楫國小 | 教導主任 | 規劃統籌相關事務 |
| 陳漢招 | 下楫國小 | 訓導組長 | 協助聯繫、相關課程安排 |
| 林秋享 | 下楫國小 | 教學組長 | 協助聯繫、相關課程安排 |
| 林銘科 | 下楫國小 | 總務主任 | 協助相關事務採購及核銷 |
| 賴慶源 | 更寮國小 | 總務主任 | 協助相關事務採購及核銷 |
| 黃千紗 | 教育處運動產業科 | 約僱人員 | 協助場地聯繫及相關設施之借用事宜 |
| 莊正得 | 嘉義大學 | 羽球隊 | 課程安排、相關活動之規畫 |
| 邱昱翔 | 嘉義大學 | 羽球隊 | 課程安排、相關活動之規畫 |
| 黃乙庭 | 嘉義大學 | 羽球隊 | 課程安排、相關活動之規畫 |
| 林坤賢 | 更寮國小 | 訓育組長 | 協助相關事務採購及核銷 |
| 黃素珍 | 更寮國小 | 幹事 | 協助相關事務採購及核銷 |

**拾貳、計畫內容**

**一、運動指導諮詢服務(必辦項目)**

（一）諮詢服務規劃內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 指導諮詢服務名稱 | 辦理時間(期程) | 地點 |
| 1 | 羽球運動指導諮詢服務 | 105年4月6日至10月26日期間每周二晚間6時至7時 | 運動熱區中嘉義縣立體育場 |

（二）規劃考量：

1. 運動有身體保健、養顏美容、體態塑身等等各種好處。所以有些人會去做韻律，想提升心肺功能的人會去踩單車，需要塑身的時候可以做瑜珈，想甩掉惱人卡路里的時候，則可以投身於游泳、跑步、健身房等運動。不過，很多人可能不知道，其實有一種運動，綜合了各種體適能，涵蓋了全方位的活動健身，能夠一次達到上述諸多好處，就是「打羽毛球」！

2. 打羽球時，全身的肌肉組織會在極短的時間內進行繃緊及放鬆的互換。如此才能讓每一次的跨步、引拍、揮拍動作能夠順利執行，且跟上快速飛行中的羽球。這樣的運動模式無疑能有效消耗體能，同時又能增強肌肉的韌性與強度。所以打過羽球的朋友都會發現，短短十分鐘通常能已經汗流浹背了。

（三）規劃內容說明：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 具體推動作法 | 預期目標  （改善前/後具體量化績效） | 實施期程 | 執行單位 | 活動地點 |
| 羽球運動指導諮詢服務 | 以一般民眾為對象，在分級上依據不同年齡、初學者、休閒球員及進階球員分級實施。 | 預計辦理30場次，共500人次參加。 | 105年4月6日至10月26日期間每周二晚間6時至7時 | 下楫國小.  更寮國小.嘉義大學體育系羽球隊 | 嘉義縣立體育場 |

1.實施對象：以一般民眾為對象，在分級上依據不同年齡、初學者、休閒球員及進階球員分級實施。並請羽球教練（莊正得、邱昱翔老師等）擔任教練來指導民眾。

2.主要連絡人：嘉義縣網球委員會陳建評總幹事

3.活動期間:每週二晚間6時至8時

4.實施地點:嘉義縣立體育館

5.課程內容:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 課程主題 | 內容 | 地點 |
| 熱身 | 心跳達每分鐘150下 | 嘉義縣立體育場 |
| 緩和運動 | 伸展各肌肉群 | 嘉義縣立體育場 |
| 核心肌群訓練 | 加強腹部肌群 | 嘉義縣立體育場 |
| 運動保健 | 運動保健的相關課程，運動防護與貼紮、運動傷害的復健等 | 嘉義縣立體育場 |

6.人力安排：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 講師 | 指導員 | 工讀生x2 | |
| 姓名 | 莊正得 | 邱昱翔 | 黃乙庭 | 姜欣呈 |
| 學歷or資歷 | 國立嘉義大學體育系  中華民國c級羽球教練 | 國立嘉義大學體育系  中華民國c級羽球教練 |  |  |
| 工作內容 | 羽球熱身、緩和運動、核心訓練、運動保健 | 羽球熱身、緩和運動、核心訓練、運動保健 | 簽到、場控 | 攝影、指引 |

1. 預期效益：從以上課程中，將與嘉義縣政府相關單位聯繫，依各單位之需求提供講座課程，透過多元結合，將運動知能及觀念散佈於基層或各機關。並結合實施體適能檢測時協助說明，讓每位受測者了解自己體能狀況而更有意願來參與網球運動。因此，經本計畫之執行後能達成以下具體效益：

1.總結合通路數可達25個，可遍及嘉義縣各行政區而擴大參與人數與效益。

2.總計畫指導+講座時數，可提供市民較完整的運動知能與觀念知識，並獲得較好的學習效益

3.總計畫執行六個月後，預計參與人次數可達240人次，能有效擴大參與人數及達成提升運動

4.參與風氣之目標與效益。並會用實例告知健康是財富，無健康身體財富在多是於是無補的，而運動是最簡單讓身體健康的主要效益。

**二、運動指導班或運動體驗課程**

**（一）運動指導班**規劃內容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 課程名稱 | 辦理時間(期程) | 地點 |
| 1 | 羽球運動指導班 | 105年3月28日至11月11日期間每週一～五每天二小時（下午7-9時） | 運動熱區中嘉義縣立羽球場 |

（二）規劃考量說明：

1. 羽球強調的是身體的協調性、延展性、步伐正確、動作精準。就算對手打了一個威力強大的殺球過來，只要腳步及動作正確，多數時候都能以柔克剛的輕巧回擊。另一方面，因為羽球是「隔著球網」的「室內運動」，所以既不需要與對手有肢體上的對抗碰撞，也不會被太陽曬黑或受風沙撥亂了頭髮。能優雅又放心的運動，也難怪羽球被稱作「淑女運動」的最佳代表。

2. 無論是單打或雙打，羽球都是個需要有伙伴一起從事的運動。同時，也因為這是一個需要預約場地的運動，所以會讓我們更加有效的進行日常運動。無論是約三五好友每週一起打羽球健身，或是主動到各地區的羽球社團進行交流互動，都能讓人身心獲得舒展，釋放平時的工作壓力，甚至還能以球會友、健康社交呢。

（三）規劃內容說明：

1.羽球/生活教育，網球規則與網球史講解。

2.羽球基本動作訓練：球感練習，正手拍擊球、反手拍擊球。

3.羽球進階訓練：正手拍/反手拍移位擊球、截擊、發球、接發球。

4.羽球體能訓練：速度、敏捷、耐力、柔軟度、腳步移位。

5.比賽練習訓練。

（四）預期效益：

1.推展嘉義地區網球體育活動，增加每週參與網球運動100人次，提振運動風氣。

2.建立良好運動健身之生活習慣及態度，鍛鍊學生強健體魄、使具有熱愛運動、有榮譽感。

3.協助規劃嘉義地區民眾生參加各項網球比賽。

4.協助嘉義地區運動團隊培訓，建立網球體育運動選手培訓機制。

5.提高嘉義地區各體育場舘設備設施的使用率。

6.提高嘉義縣各級學校參加各項競賽獲得獎牌人次比率。

**三、運動文化或運動藝文活動**

1. 運動文化或運動藝文活動內容：羽球跨區巡迴諮詢
2. 規劃考量說明：

1.主旨：配合羽球「運動熱區」活動，提倡正當休閒活動、提昇網球運動風氣。

2.主辦單位：嘉義縣政府

3.承辦單位：嘉義縣東石鄉下楫國民小學。

4.協辦單位：嘉義縣六腳鄉更寮國小、嘉義大學體育系。

5.活動日期：105年4月27日暨9月28日

6.活動地點：4月27日和睦國小體育館、9月28日新港國小體育館。

7.活動辦法：本次活動採自由報名方式。

8.請各隊隊長鼓勵隊員抽空多加練習，活動筋骨。

9.為鼓勵會員共襄盛舉，凡參賽者均發給紀念品乙份。

1. 預期效益：

1.預估參與人數500人，吸引觀賞性人口100人。

2.帶動國人參與羽球運動，提升羽球球員之技能，落實紮根。

3.提倡正當休閒娛樂，啟發民眾對運動的興趣、培養團隊精神的觀念。

4.期能藉由此活動來提升縣民與社區之運動風氣。

5.增長對運動的重視，增加民眾間之交流，使社區關係更加融洽。