**106年嘉義縣政府縣立網球場暨周邊設施「運動熱區」申請計畫書**

**壹、計畫緣起：**

 嘉義縣立網球場場區廣大擁有四面PU球場、球員休息室、管理室、看台及殘障電梯等完善設施，其周邊設施有籃球場、簡易棒球場、兒童遊戲區等設施，而且網球場外圍是每日清晨及傍晚，民眾大都三五成群，或散步、或聊天、或慢跑健走等，已成社區民眾運動休閒的重要場所。

 本計畫希望透過嘉義縣立網球場「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，形塑嘉義縣立體網球場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。讓縣立網球場及週遭設施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 | 運動指導諮詢服務 | 15小時 | 300人次 |
| 2 | 運動體驗班（親子網球、太極拳） | 148小時 | 2700人次 |
| 3 | 雲嘉嘉運動交流活動 | 8小時 | 200人次 |
| 總計 | 171小時 | 3200人次 |
| 備註 | 1. 運動指導諮詢服務：自 3/28 開始至 7/4，網球及一般運動指導諮詢服務週二下午6:30-7:30，計 15小時，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. 親子運動體驗班：網球自 3/20 開始至 11/20，週一、三每次二小時（下午7-9時）計 132小時。太極拳自 4/10 開始至 5/8（例假日除外），每週一、五下午7:30-9:30時，預計16時。3. 雲嘉嘉網球運動交流嘉年華活動：雲嘉嘉運動交流活動計辦理嘉義縣、市、雲林縣網球體驗運動暨聯誼活動，共一場。 |

**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：**嘉義縣網球委員會。

**捌、活動期程：**106年3月20日至11月20日

**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) | 嘉義縣立網球場暨周邊設施 |
| 交通便利性 | 1. 嘉義縣立網球場地處嘉義縣朴子市區，鄰近外環道路（四維路），無論通往市中心或市外聯絡道路，交通都非常便捷順暢。2. 嘉義縣立網球場位於西濱 快速道路及中山高之間，南側又近東西向快速道路（82），交通位置適中便利。 |

| 目前運動人口情形 |  雲嘉南的民眾是運動比率最低的地區。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。目前嘉義縣立網球場，其周邊設施有籃球場、簡易棒球場、兒童遊戲區等設施等，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，籃球場亦有一些民眾打籃球，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 |  嘉義縣立網球場設置，現有四座標 準 PU地坪球場，入口處為彩色鋼板屋頂之金屬網門，四周以綠色 PVC 擋風帆布加擋球網環繞， 為便利殘障民眾，增設不鏽鋼殘障扶梯欄杆及導盲設施夜間照明八座鍍鋅燈桿皆加裝2M高 PVC防撞泡棉防止運動傷害 。  網球運動風氣漸盛，現有設備仍有擴充之必要，本場已於八十九年爭取經費增設看台（席設197席）、球員休息室、管理員室、殘障電 梯等設施，以符合現代化球場之標準，並規劃為嘉義縣運動休閒推展中心預定處所，日後將成為本縣體育發展重要據點。 |

**拾壹、工作團隊：**

| 姓名 | 服務單位 | 經歷(含專業證照) | 工作職掌 |
| --- | --- | --- | --- |
| 王建龍 | 教育處 | 處長 | 主持並督導推動計畫 |
| 黃宏鼎 | 教育處體健科 | 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 |
| 蔡坤男主委 | 嘉義縣網球委員會 | 新復發水電行負責人 | 協助主持並督導推動計畫 |
| 王郁鈞 | 教育處體健科 | 科員 | 協助推動計畫執行 |
| 蔡明宏 | 長庚醫院麥寮分院 | 小兒科主治醫師 | 運動傷害及醫療諮詢 |
| 蔡明劭 | 嘉義長庚紀念醫院 | 兒鼻喉科主治醫師 | 運動傷害及醫療諮詢 |
| 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 |
| 余姿儀 | 龍港國小 | 教師 | 協助聯繫、相關課程安排 |

| 鄭英君 | 中埔國中 | 護理師 | 協助聯繫、相關課程安排 |
| --- | --- | --- | --- |
| 黃千紗 | 教育處體健科 | 約僱人員 | 協助場地聯繫及相關設施之借用事宜 |
| 劉丁銘 | 東石高中 | 教師、中華民國C級網球教練 | 協助課程安排、相關活動之規畫及教練之聘請與安排 |
| 陳建評 | 嘉義縣網球委員會 | 網委會總幹事、中華民國C級網球教練、裁判 | 協助課程安排、相關活動之規畫及教練之聘請與安排 |
| 張永常委員 | 嘉義縣網球委員會 |  | 協助課程安排、相關活動之規畫及教練之聘請與安排 |
| 黃柏翰 | 東石國中 | 代理體育教師 | 運動指導諮詢員 |
| 莊坤維 | 大林慈濟醫院 | 護理師 | 運動指導諮詢員 |
| 林銘科 | 下楫國小 | 總務主任 | 協助相關事務採購及核銷 |
| 方文琪 | 下楫國小 | 幹事 | 協助相關事務採購及核銷 |
| 吳書賢 | 下楫國小 | 護理師 | 協助相關事務採購及核銷 |
| 紀曉屏 | 新埤國小 | 教師 | 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 | 運動指導諮詢服務（服務對象：嘉義縣立體育館運動熱區民眾） | 106年3月28日至7月4日期間每週二晚間6:30至7:30 | 嘉義縣立網球場 |

（二）規劃考量：

 1.網球是一項心理素質需求要不錯的運動，一來一往的接發球也是大有學問，而且走位、姿勢、握拍都很有講究，雖然打網球有益身體健康，但是網球運動可能會帶來運動傷害，如果沒有專業的運動傷害諮詢則更容易造成運動傷害，嚴重影響正常活動。

 2.嘉義縣立網球場週遭運動人口眾多，提供專業運動指導諮詢服務將更有助於正確運動態度的建立及良好習慣之養成。

（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 |
| 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15場次，共200人次參加。 | 106年3月28日至7月4日期間每周二晚間6:30至7:30 | 下楫國小.嘉義縣網球委員會 | 嘉義縣立網球場 |

 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。並請專任教練（黃柏翰、莊坤維等）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: 每隔周二晚間6:30至7:30

 4.實施地點:嘉義縣立網球場

 5.課程內容:

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

 6.人力安排：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 講師x1 | 指導員x1 | 工讀生x2 |
| 姓名 | 黃柏瀚 | 莊坤維 | 郭佑呈 | 劉子維 |
| 學歷or資歷 | 高雄師範大學體育系嘉義大學體育與健康休閒學系碩士在職專班甲組（運動科學組）中華民國c級運動防護員 | 護專運動防護員 |  |  |
| 工作內容 | 解說指導民眾運動熱身、緩和運動、核心訓練、運動保健、運動傷害防護與保健、運動按摩與放鬆、核心肌群訓練 | 解說指導民眾運動熱身、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，依民眾之需求提供課程與訓練，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，讓每位諮詢者了解自己體能狀況而更有意願來參與運動。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500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 | 親子網球運動體驗班（實施對象：一般民眾或學生等） | 106年3月20日至11月20日期間每週一、三每天二小時（下午7-9時） | 嘉義縣立網球場 |
| 2 | 太極拳運動體驗班（實施對象：一般民眾或學生等） | 106年4月10日至5月8日期間，每週一、五（例假日除外）下午7:30-9:30時 | 嘉義縣立網球場旁邊廣場 |

（二）規劃考量說明：

 1.在現今過份緊張的教育制度及社會風氣下，學校及家長都只著重學術分數，這不但局限了小孩子在學習、社交、情緒控制及體能等各方面的均衡發展，有些小孩子更因飽受無形壓力，影響睡眠質素、營養吸收，甚至出現情緒問題。有見及此，運動體驗班設計出一系列培訓及課程項目，並根據多份大學的研究報告對兒童身心發展研究所得出的結果，擬定出「親子網球運動體驗課程」，當中針對平衡孩子的身心靈，並設計出一系列以運動、遊戲、親子及舒壓為主題的課程，以增強孩子的體力及加強他們的自信心，從而提昇個人社交及面對逆境的抗壓能力。

2.打網球是有益身心健康的運動，舉凡走位、姿勢、握拍都很有講究，。但是打網球也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，因此更需要教練的長期指導持續不斷地調整動作指導觀念。

 3.網球運動基本動作訓練如球感練習，正手拍擊球、反手拍擊球等，都需要較長時間的練習，動作才能固定，避免運動傷害。目前有些年輕與年長的打網球者，完全沒有經過教練指導與學習，自己球拍拿著就亂揮亂打，不是手受傷就是腳受傷，完全打不出像樣的網球來，要與球友對打或拉球完全不會，造成自己的挫折。而且錯誤動作一旦固定，要再經過教練學習指導.是一件必須經過長時間的糾正與學習才能打得好，浪費時間又浪費金錢。

4.太極拳不受場地、時間限制，備受人們青睞太極拳姿勢優美，動作柔和，男女老幼皆宜，不受時間和季節的限制，單人練習也可，集體練更好。既能鍛煉身體，又能防治疾病。不僅我國人民喜愛，而且受到世界各國人民的歡迎，美國政府撥款支持關於太極拳可防止跌跤現象的科研專案。

（三）規劃內容說明：

 1.網球/生活教育，網球規則與網球史講解。

 2.網球基本動作訓練：球感練習，正手拍擊球、反手拍擊球。

 3.網球進階訓練：正手拍/反手拍移位擊球、截擊、發球、接發球。

 4.網球體能訓練：速度、敏捷、耐力、柔軟度、腳步移位。

 5.太極拳基本樁步腿法及各套路研討練習等。

（四）預期效益：

 1.運動啟智 –由於智力與運動神經支配直接連接，身體不同的運動成為兒童發展的重要因素，多元運動課程是統合了身體不同組合的動作，使其感覺統合能力增強，達致強化專注力和自控力的最佳表現。

2.社交和諧 –透過經驗式學習方法，讓學員透過群體經驗及朋輩間的交流，刺激思考， 引進反思經驗重整。

3.推展嘉義地區體育活動，增加每週參與網球及太極拳運動200人次，提振運動風氣。

4.練習太極拳不僅可以擁有愉快的心情，還能增強體質，達到祛病延年的功效。而且可增加身體柔軟度，改善老年人的平衡能力、搖擺能力，對關節炎、骨質疏鬆、類風濕性關節炎以及冠狀動脈硬化有一定療效。對老年人的自我意識、自信心、睡眠、懊喪情緒等方面均能改善和提高。

5.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。

6.提高嘉義地區各體育場舘設備設施的使用率。

**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：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 活動名稱 | 活動內容 | 地點 | 辦理時間(期程) |
| 運動文化活動 | 雲嘉嘉運動交流活動 | 嘉義縣市、雲林縣網球運動交流嘉年華活動。 | 嘉義縣立網球場 | 106年10月1日 |
| 備註 |  |

1. 規劃考量說明：

 1.主旨：配合網球「運動熱區」活動，提倡正當休閒活動與發展體育、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：嘉義縣網球委員會。

 5.活動日期：106年10月1日。

 6.活動地點：嘉義縣立網球場。

 7.活動辦法：

* + 1. 本次活動採自由報名方式。
		2. 採團體分組對抗方式讓學員之間球技切磋、經驗交流。
		3. 安排茶敘時間讓各團隊間能充分交流，並分享彼此間的指導與學習經驗。

 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。

 10.本辦法如有未盡事宜，由主辦單位修正之。

1. 預期效益：

 1.預估參與人數100人，吸引觀賞性人口300人。

 2.帶動國人參與網球運動，提升網球球員之技能，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。

**拾叁、經費來源及概算**

| **經費來源及概算** |
| --- |
| 經費來源 | 經費來源 | 金額(元) | 備註 |
| 教育部體育署 | 190000 |  |
| 自籌款 | 22000 | 縣府自籌 |
| 贊助款 | 0 |  |
| 其他 | 0 |  |
| 合計 | 212000 |  |
|  | 項目 | 單價(元) | 數量 | 金額(元) | 申請分攤經費 | 自籌經費 | 說明 |
|  | 諮詢費 | 400 | 15 | 6000 | 6000 |  | 運動指導諮詢服務 |
| 講師鐘點費 | 800 | 136 | 108800 | 86800 | 22000 | 親子網球、太極拳運動體驗班、 |
| 講師助理費 | 400 | 120 | 48000 | 48000 |  | 親子網球運動體驗班 |
| 練習球 | 30 | 300 | 9000 | 9000 |  | 親子網球運動體驗班 |
| 印刷費 | 30 | 100 | 3000 | 3000 |  | 運動指導諮詢服務. 親子網球運動體驗班及班各項活動資料 |
| 誤餐費 | 80 | 200 | 16000 | 16000 |  | 親子網球運動體驗班及雲嘉嘉運動交流活動 |
| 文宣品 | 100 | 100 | 10000 | 10000 |  | 各項活動廣告文宣用品 |
| 場地布置 | 2600 | 1式 | 2600 | 2600 |  | 覈實辦理 |
| 保險費 | 3000 | 1式 | 3000 | 3000 |  | 投保場地責任保險﹝含死亡、傷殘及醫療給付﹞。 |
| 雜支 | 5600 | 1 | 5600 | 5600 |  | 茶水.海報.補充保費等 |
| 合計 | 212000 | 190000 | 22000 |  |
| ※本執行項目非為單次性活動，為能建立持續性推動機制，並使推動效益最大化，建請多元結合縣府資源辦理，如場地由各通路合辦提供，人力資源需求由縣市體育運動志工團隊協助等。※計畫支出項目申請本署分攤經費部分，其核結項目及基準請參照本署「全國性民間體育活動團體經費補助辦法」規定辦理，未符合者將逕於核定分攤經費額度中扣除。 |

 承辦人員： 陳震聲 會計單位： 方文琪 校長： 蔡水河

**拾肆、實施進度(106年度)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 工作項目\月份 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 規劃活動時程 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 運動指導諮詢服務 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 親子網球運動體驗班 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 太極拳運動體驗班 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 雲嘉嘉運動交流活動 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 運動知能宣傳 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 配合體育署政策辦理全台串聯性活動 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 經費核銷 | 預期 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 撰寫成果報告 | 預期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 實際 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |

**拾伍、其他證明或補充文件**