

## 高雄市政府運動發展局「110 年運動推廣班」實施計畫(更新版)

一、宗旨：提倡全民規律運動風氣，培育體育人才，提供多元運動管道，提昇身體適能與生活品質。

二、指導單位：高雄市政府

三、主辦單位：高雄市政府運動發展局

四、實施期間：110 年 9 月 1 日至 110 年 12 月 31 日止

五、參加資格：凡對各項休閒運動課程有興趣之民眾，均可繳費報名參加。

六、報名：需填妥報名表，報名表請逕至「高雄市政府運動發展局」網站下載【<https://sports.kcg.gov.tw>】或至運動發展局全民運動科索取，採【額滿開班】，報名截止後若因報名人數不足致無法開班時，經主辦單位個別通知後不願轉班或延梯次者，請持原繳費收據辦理退費。

(一) 洽詢電話：722-9449 轉 404，傳真：717-0506。

(二) 地址：高雄市苓雅區中正一路 99 號（中正運動場）

(三) 報名方式：

1. 現場報名：親洽「運動發展局全民運動科」繳交費用完成報名手續（或以現金袋郵寄）。

2. 轉帳匯款：銀行：高雄銀行三多分行 戶名：高雄市政府運動發展局保管金專戶(本專戶無法使用 ATM 轉帳) 帳號：226103073675 並請備註「運訓班報名費」。

七、退費手續：(學員報名繳費後因故無法參加時)

(一) 於開課前提出退費申請者，報名費全額無息退還。

(二) 開課後因特殊狀況需辦理退費者：

1. 上課時數未逾全期二分之一者(含)，退還繳交費用之 5 成。

2. 上課時數超過全期二分之一以上者不予退還。

(三) 辦理退費均需檢附原繳費收據並填寫申請書。

## 八、注意事項：

- (一)、本推廣班已投保公共意外責任險，請聽從教練指示操作器材，遵守場地使用規則，違反前述規定致使意外發生者，後果自行承擔並負損害賠償責任。
- (二)、為預防運動傷害，上課期間請著彈性佳之運動服裝與球鞋並備毛巾及換穿衣物。
- (三)、請於報名前評估自我身體狀況，上課期間若感身體不適請立即停止運動，並告知工作人員。
- (四)、個人用具及裝備需自備，上課用球由本局提供。
- (五)、本活動為團體教學，因個人因素請假，恕不另行補課。
- (六)、課程中謝絕旁（試）聽，避免影響上課秩序及學員權益，並請勿攜帶食物及飲料進場。
- (七)、報名學員若未達開課人數將取消開班或延期開班，另行通知。
- (八)、停課：遇颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，經行政院人事行政局或高雄市政府發佈「停課」之消息，恕不另行通知，原課程順延或由老師調整時間補課，另日後如遇國定假日或國民體育日等節日，則暫停上課一次，本局不另行通知，擇日另行補課。
- (九)、為公平起見，依公告後繳費之先後順序做錄取為該班學員之依據，若用匯款方式繳費者，則依匯款後傳真收據之時間做為繳費依據。
- (十)、本推廣班室內至多 20 人，室外至多 50 人，請全程配戴口罩上課，保持社交距離(室內空間至少 1.5 米/人，室外空間至少 1 米/人)，並請配合量體溫、手部酒精消毒及戴口罩,如有發燒超過 37.5°C 者禁止上課。

## 九、課程

課程 班別	上 課 時 間	名 額	課 程 大 綱	上課地點	報名費	上課 時數
基礎拳擊班	每週五 (共 8 周) 19:00-20:00	10 人	基本拳擊動作，結合專業拳擊手的訓練，讓您充分展現身體的力與美。 一、協調反應 二、基本動作 三、腳步移動 四、沙袋訓練 五、技術手靶 六、肌力訓練	拳鬥工作室 四維一路 97 號 3 樓	2000 元	8 小時
流行舞班	每週二、四 (共 12 周) 19:30-20:30	20 人	本班教授時下流行舞蹈，呈現青春活力氣息 一、街舞 二、嘻哈 三、鬼步 四、MV 流行舞 五、甩手舞 六、有氧舞蹈 七、拉丁舞	E 舞苑 中山二路 533 號 3 樓之 1	1800 元	24 小時
排舞班	每周三 19:30-21:00	50 人	最受歡迎的基本舞步練習。 一、恰恰舞曲 二、倫巴 三、華爾姿 四、曼波 五、探戈 時尚舞曲	中正體育場	免費	1.5 小 時

籃球班	每週六 (共 8 周) 19:00~ 21:00	15人	基本動作練習 運球、傳球、投籃、空手、帶球 上籃、罰球、防守、定點比準、 一對一、三對三鬥牛、籃球規則 等一系列有系統的訓練	青少年運動園 區籃球場	1,350元	16 小 時
滑輪溜冰班	每週六 (共14周) 14:00~15:30	15 人	一、器材介紹與安全講解 二、V字型站姿 三、V字型踏步 四、前進雙腳平衡 五、A自行轉彎 六、A字型煞車 七、前進蹲姿滑行 八、前進葫蘆行 九、左右單腳劃圓 十、前進S行 十一、 弓箭步滑行轉彎 十二、 後退葫蘆行 十三、 前進單腳滑行	陽明溜冰場	1700 元	21 小 時

1. 額滿開班為原則，人數未滿由本局安排轉班或延期(日期另訂)，若不同意報名費全額退還(請持報名費收據至本局辦理)。

2. 表列招生人數最多增收兩成為上限，報名人數達八成以上得視情況彈性開班。

3. 本局保有變更上課日期之權力。

# 高雄市政府運動發展局『110 年運動推廣班』報名表

統一收據編號：			備註：		
報名班別	<input type="checkbox"/> 基礎拳擊班 <input type="checkbox"/> 流行舞班 <input type="checkbox"/> 排舞班 <input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 滑輪溜冰				
姓 名		身份證 字號		出生日期	年   月   日
本人電話	(O) (H) 手 機：			E - mail	
地   址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
緊急連絡人 姓名及稱謂			電 話	(   ) 手 機：	
<p><b>備 註：</b></p> <p>1. 請先審慎衡量身體狀況後再選擇適當課程報名，如患有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇…等疾病請勿報名。</p> <p>2. 學員報名繳費後因故無法參加時：</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) 於開課前提出退費申請者，報名費全額無息退。</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 開課後因特殊狀況需辦理退費者：</p> <p style="margin-left: 40px;">①上課時數未逾全期二分之一者（含），退還繳交費用之 5 成。</p> <p style="margin-left: 40px;">②上課時數超過全期二分之一以上者不予退還。</p> <p style="margin-left: 20px;">(3) 辦理退費均需檢附原繳費收據及申請書</p> <p>3. 如遇颱風等不可抗拒之重大天災，並經高雄市政府發佈「停班停課」消息，請自行停課，本局不另行通知，原課程順延或由老師調整時間補課。</p> <p>4. 對於您所提供的個人資料，其蒐集、處理及利用，將依個人資料保護法規定辦理，以充分保障您的個人隱私權。</p> <p style="margin-top: 20px;"> <span style="float: left;">簽 名：</span> <span style="float: right;">中 華 民 國      年      月      日</span> </p>					