

# 中華民國健身運動協會 函

受文者：宜蘭縣衛生局

立案證書字號：內政部台內社字第 0910039570 號

協會地址：臺北市民權東路二段 206 號 6 樓之 1

傳真電話：(02)25030558

聯絡人：楊勝文

聯絡電話：(02)25030502

電子信箱：exercise.tw@gmail.com

速別：速件

密等及解密條件：

發文日期：中華民國 113 年 2 月 22 日

發文字號：健協薰字第 113002 號

附件：活動計畫書、回函、居家運動影片頻道簡介

主旨：檢附本會「113 年社區健走教室在地化」推廣計畫，敬請回覆。

說明：

- 一、為因應台灣人口老化、落實健康促進政策、強化民眾運動健康概念，本會特擬定「社區健走教室在地化」推廣計畫提供所屬健康促進負責同仁參考。
- 二、如 貴單位欲辦理健走活動，請依活動計畫書之「合辦意願調查表」填寫相關聯絡窗口及欲辦理活動時間、時段，填妥後以傳真或 E-mail 方式寄至本會，以利彙整辦理後續作業及製作活動簡章。
- 三、為配合「運動 150，健康一定行」政策，本會亦上傳 YOUTUBE 居家健身相關影片。提供廣大民眾觀賞，如單位有播放本會影片需求，可向本會提出授權申請。
- 四、詳細內容如附件，敬請公告，並鼓勵 貴單位相關部門多加利用。
- 五、計畫附件一為本計畫調查敬請回覆。

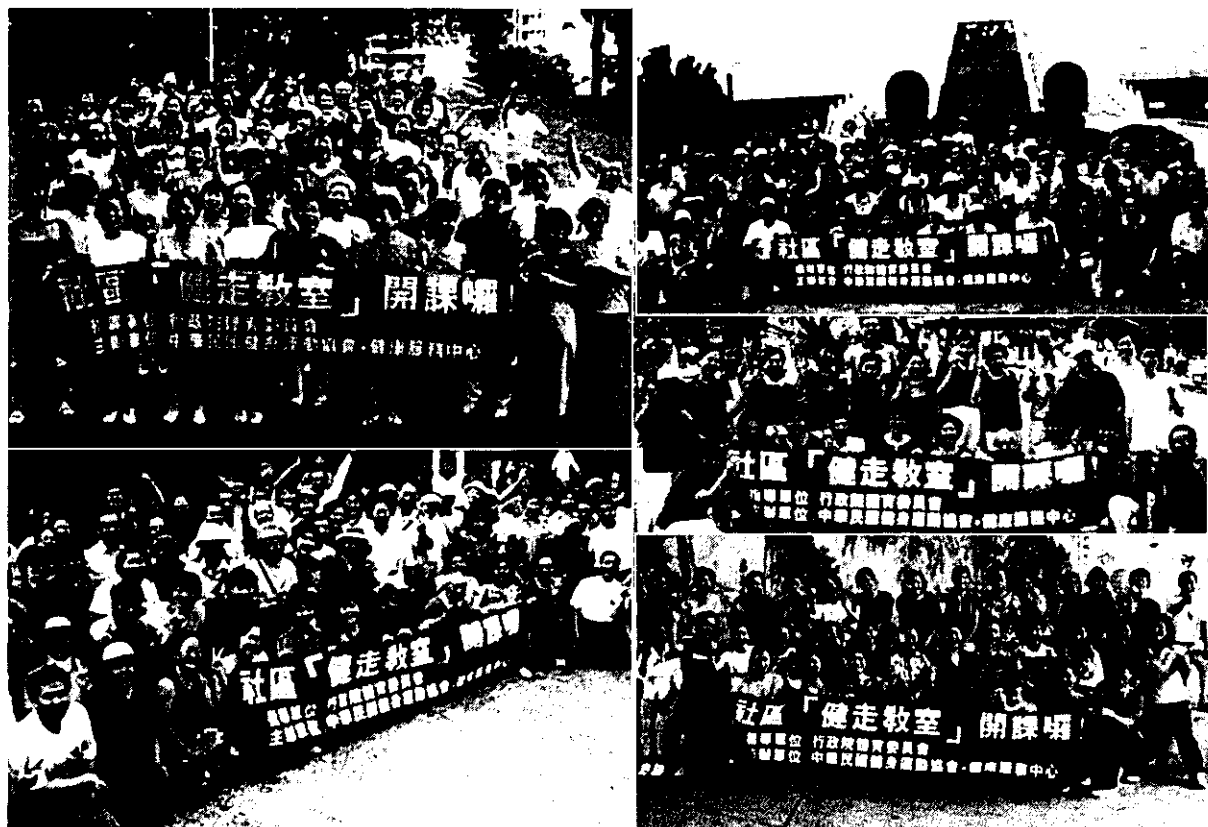
正本：各縣市衛生局、台北市各區健康服務中心、新北市各區衛生所

副本：

理事長 黃薰隆



# 社區健走教室 在地化推動計畫



中華民國健身運動協會

<http://www.exercise.org.tw>

專案聯絡人：楊勝文 教練，手機號碼：0930281670

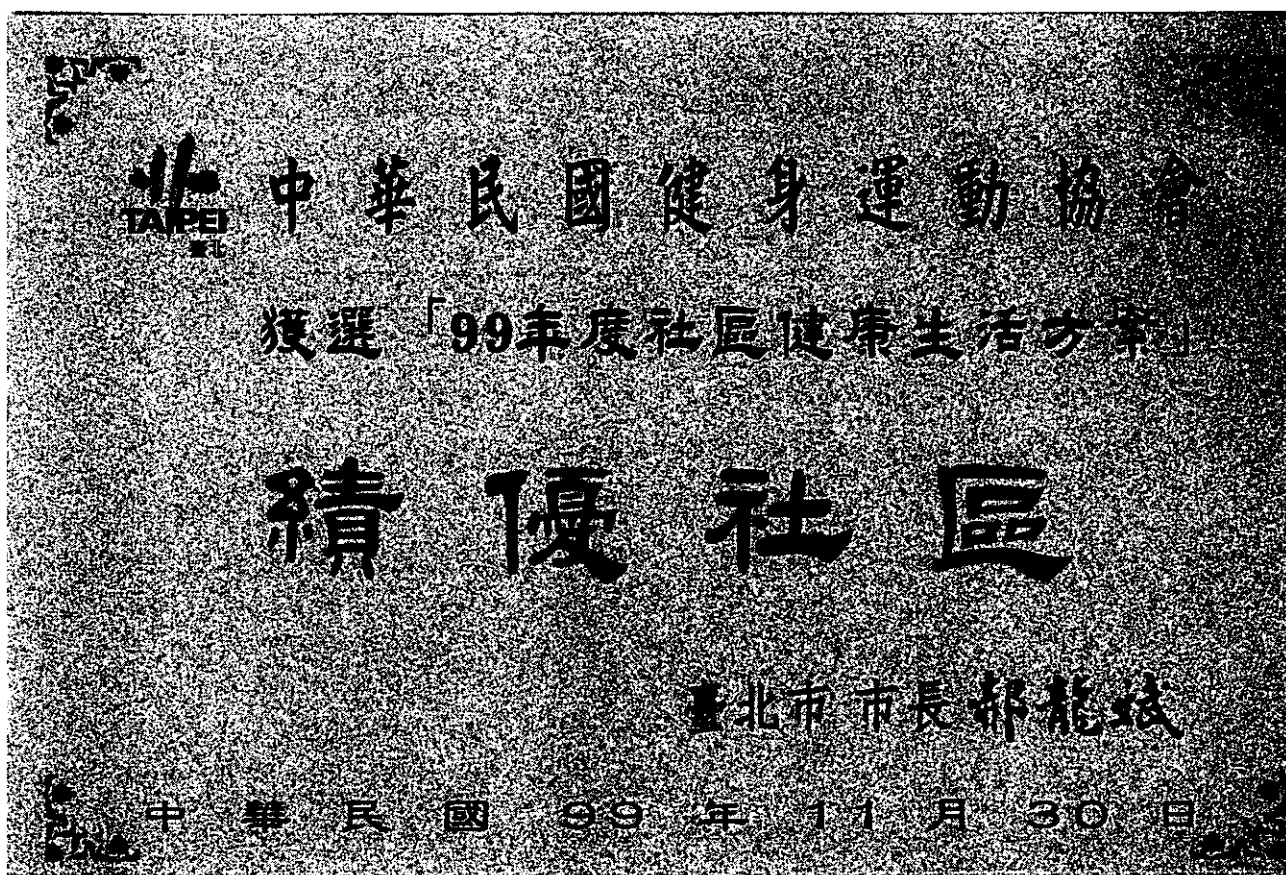
E-MAIL：exercise.tw@gmail.com

# 目 錄

壹、計畫主旨.....	3
貳、計畫說明.....	4
參、計畫辦法.....	5
一、計畫整體架構.....	5
二、本計畫流程架構圖.....	6
三、計畫目標.....	7
四、推動策略.....	9
<b>策略 1：發展跨域整合服務</b> .....	9
<b>策略 2：打造多元協作的運動環境</b> .....	10
五、預期效益.....	12
附件壹、「社區健走教室」合作辦理意願調查表 .....	13
附件貳、現行「社區健走教室」方案說明案例.....	14
一、名稱：社團法人中華民國健身運動協會「社區健走教室」推廣計畫 .....	14
二、主旨： .....	14
三、活動說明： .....	14
四、活動辦法： .....	14
五、訓練統計與績效：(以 2022 台北市各區舉辦結果為例).....	18
附件三、歷年執行健走教室活動地區 .....	20

## 壹、計畫主旨

為推廣全民運動並養成運動習慣，達到健康促進與永續發展之目標，透過本計畫向各縣市單位說明本會歷年於台北市各行政區辦理「社區健走教室」的活動成果，並誠摯邀請貴單位參與，希望能結合更多資源共同辦理本活動，也可以協助各單位栽培在地化的健走指導員，以在地化的教練帶領民眾從事生活化的運動。推廣以地方為主軸的運動、建立專業運動人力資料庫、利用特色和主題強化運動參與率。不但與國際運動政策接軌，更可以配合我國運動政策，強化國人自發性、自主性的規律運動，使運動生活化的目標。



## 貳、計畫說明

本會自 2003 年開始籌畫推動健走運動，至今已連續超過 20 年，辦理地區包括台北市、新北市、桃園市、台中市、台南市、高雄市、新竹、苗栗、基隆、金門、馬祖等。範圍涵蓋了社區、職場、學校等辦理各類型健走活動不論是單次或是中短期的活動。現已將健走設計成完整的課程，包含暖身、健走主運動、緩和伸展。讓參與的民眾能夠學到正確的健走技巧、運動流程、健康觀念。落實了提升民眾培養規律運動的習慣。

中華民國 109 年運動現況調查結案報告書(圖 1)，雖然民眾運動項目越來約多元，且國內健身房及室內運動場所林立。但 2020 年民眾從事戶外運動的比例仍高達 57.2% (體育署，2020)。戶外運動是大部份國人的運動習慣，從國人最常從事的前十大運動當中又以散步/走路/健走的比例佔整體人數的 40%(圖 2)，相較於其他運動高達四成。表示戶外的散步、走路、健走必定是大多數人心中最理想的運動方式。

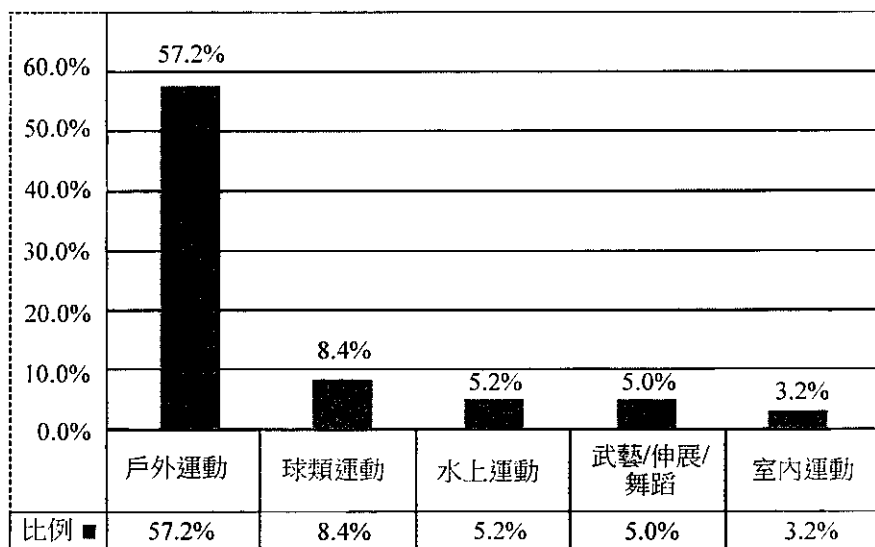


圖 1 2020 年民眾最可能從事的運動類型比例  
資料來源：中華民國 109 年運動現況調查結案報告書（體育署，2020）

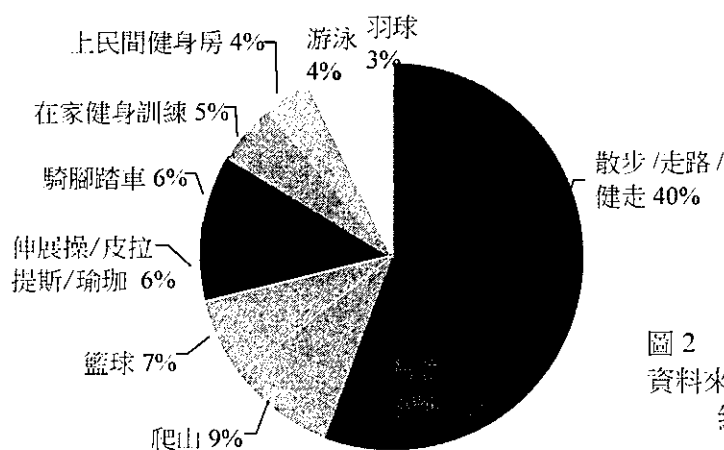


圖 2 2020 年民眾最常從事的前十大運動  
資料來源：中華民國 109 年運動現況調查結案報告書（體育署，2020）

有鑑於此，本會特別規劃了「社區健走教室」活動計畫。從培訓在地化的教練，到承辦本計畫的標準作業流程，以及教練回訓機制等，皆是為了能更進一步提升各全國各地區的民眾正確的健走及運動觀念並達到運動規律及生活化的目標。

## 參、計畫辦法

### 一、計畫整體架構

「社區健走教室」推動計畫係基於以成功且精準的標準作業流程為核心，利用培訓系統建立計畫教練人力資料庫，迅速又有效的配合各單位辦理區域性活動促進民眾參與運動，使在地教練具備提供運動教學、體能檢測服務、精準掌握民眾運動需求，以達成「運動生活化」及「訓練科學化」二大方向。並協助各單位配合政府體育政策，完成健康促進活動成果報告。

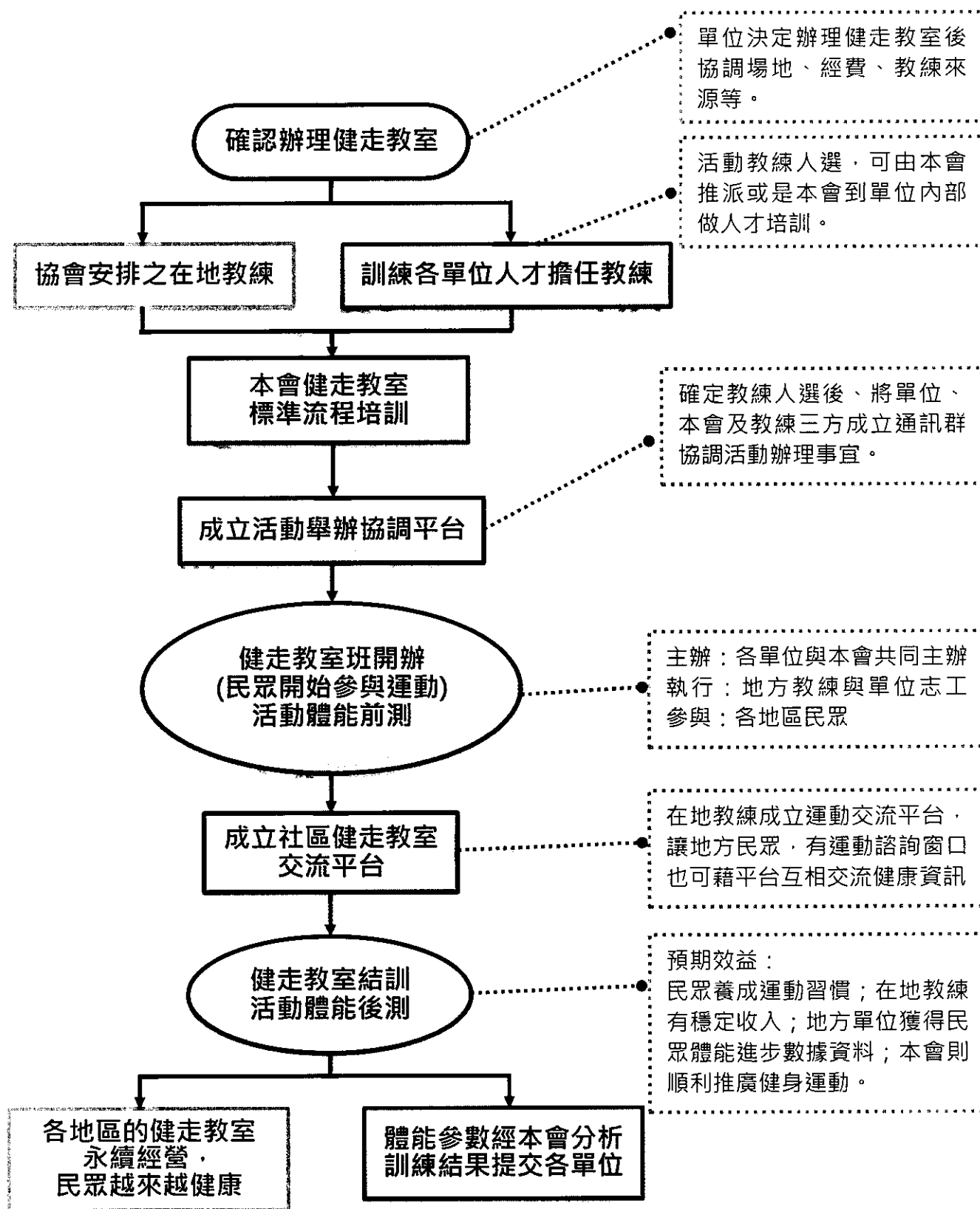


上圖、左圖：運動生活化、在地化，越方便越容易養成運動習慣。

下圖：依據體能檢測，才能安排訓練及覺察體能訓練結果。



## 二、本計畫流程架構圖



### 三、計畫目標

因應現階段國內外運動政策，以及民眾需求，本計畫將展現下述特色：以「社區健走教室」執行之標準作業流程驅動，擴大公共服務深度與廣度；運用「在地化的資源及教練」，達到本會服務宗旨「人人運動、時時運動、處處運動」，使全民養成規律運動的正確觀念與習慣。本計畫重點在於跨域合作，透過本會豐富的人力資源及培訓專業運動指導人才的技術、建立各地區教練團隊，並結合地方單位的場地及經費資源，以活動成果資料蒐集導向呈現各單位服務樣態，落實全民健康促進之願景。

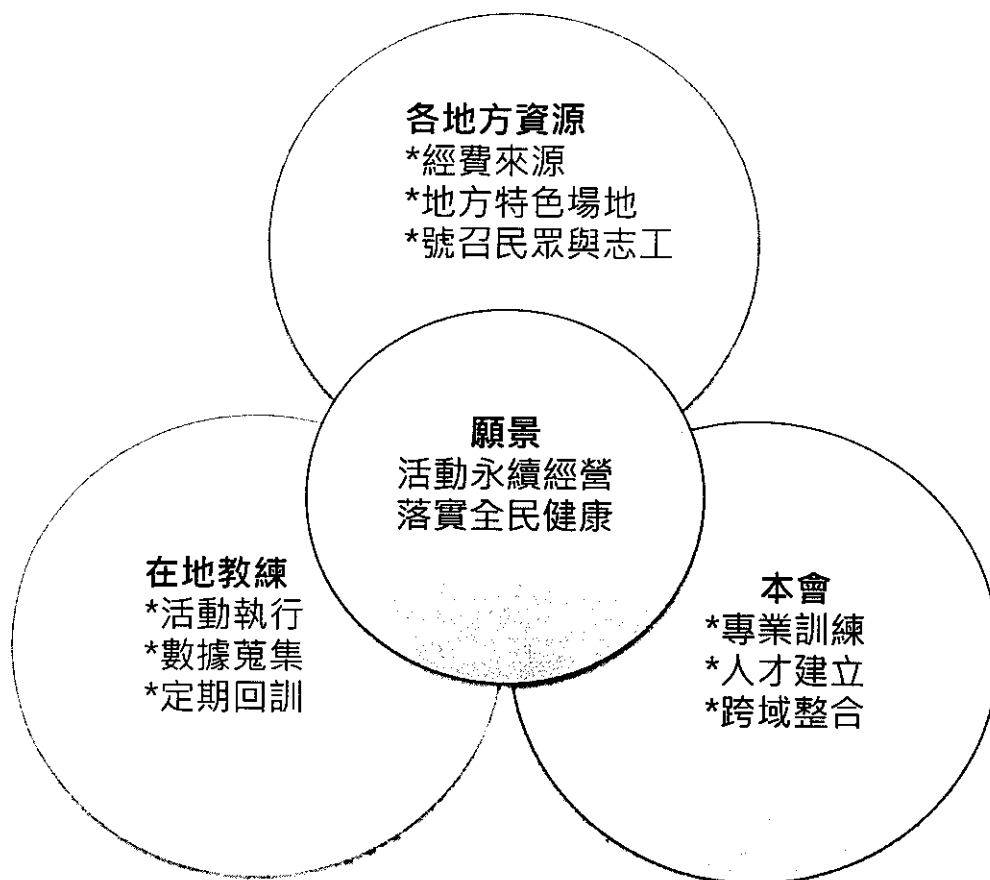


圖 3 「社區健走教室」規劃架構

#### (一) 整合各地方資源，複製良好執行經驗

包含經費、場地、地方教練，共同舉辦「社區健走教室」，讓台北市各區的計畫成效繼續延伸至各鄉鎮地區。進而達到全民健康促進的遠大願景。

#### (二) 使地方教練能夠達成運動推廣的使命並增加就業收入

讓地方教練，專門為了生活周遭的民眾作運動教學服務。運用標準化活動流程，並且號召民眾建立地區性運動群組擴增運動參與途徑，落實鄉鎮樂活圈。創造體育專業市場價值，並永續經營「社區健走教室」活動。

(三) 提供各共同主辦單位，科學化數據及活動成效統計內容

藉由地方教練的教學與數據蒐集，本會將加以分析並協助單位完成活動成果報告。使地方民眾在預算限制下也能獲得優質服務，並且達到健康促進的最終目標。

(四) 使地方民眾形塑運動生活圈，便利運動教學服務

透過本會教育訓練、共同主辦單位的資源協助及在地教練的執行服務，建立起在地化運動生活圈，使運動便利生活化。

綜整上述四項計畫推動目標，本計畫將以民眾健康福祉為優先考量，並妥善運用各單位資源。提供優質的人才培訓機制與活動執行進修管道。使活動持續推動，教練專業素養不斷提升，讓「社區健走教室」活動永續經營，並且達到承辦方、教練、還有民眾三贏的局面。



圖 民國 97 年與台北市衛生局共同承辦培訓健走種子教練

#### 四、推動策略

##### 策略 1：發展跨域整合服務

發展跨域整合服務策略，讓在地化教練在生活圈中有穩定的授課收入之虞，也可讓在地民眾運動更便利並符合大部分運動人口對於戶外運動的期待。對於承辦單位更能方便管理及蒐集活動成果與分析數據資料。

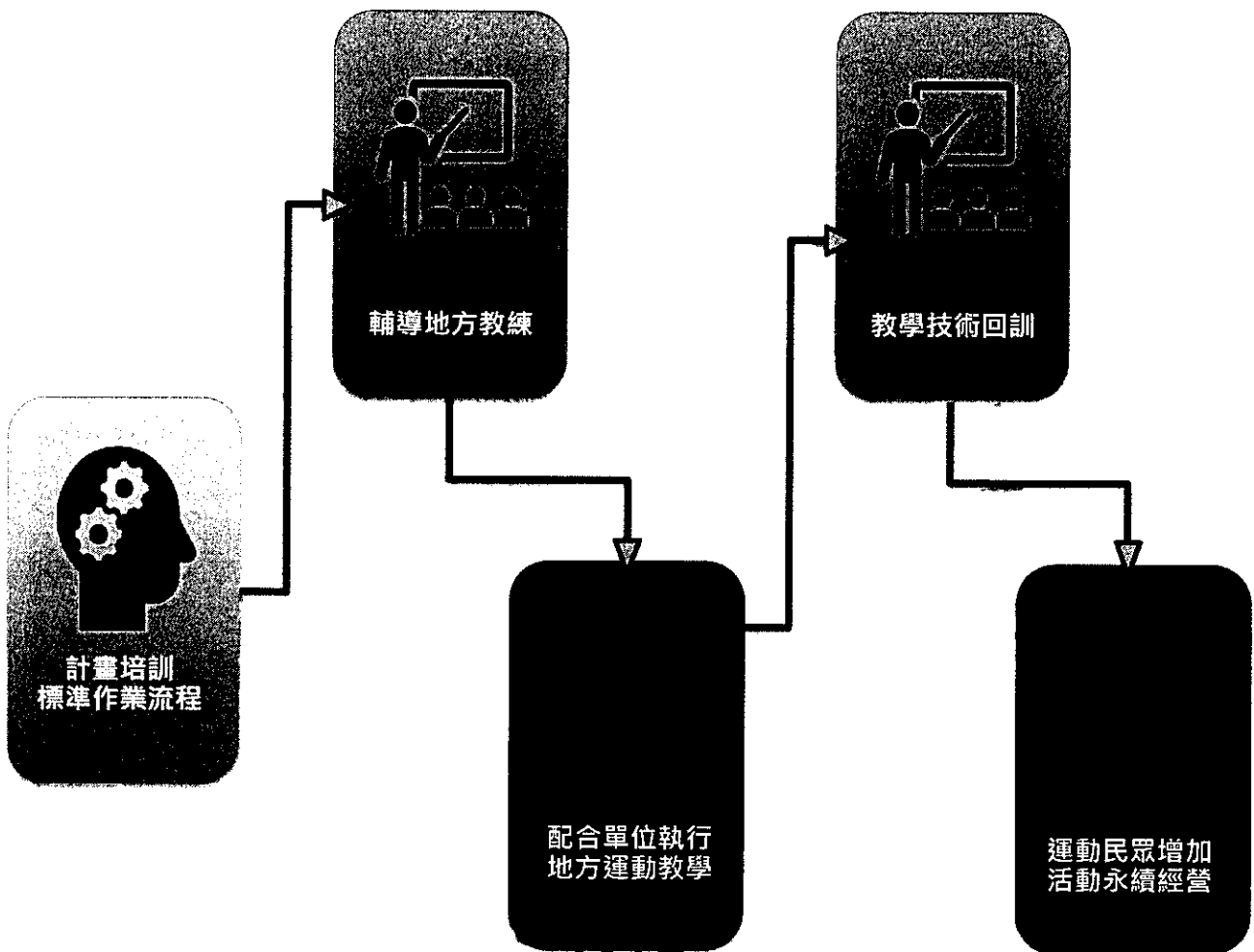


圖 4 專業決策流程

##### (一) 專業決策：

###### 1.運用「社區健走教室」計畫之標準作業流程

透過培訓機制建立專業運動指導人才庫，協同民間、中央、地方推動體育政策，促使機關運用地方資源橫向聯結跨域業務，預定推動方式如下：

- (1) 啟動「社區健走教室」計畫培訓機制。
- (2) 輔導各地方運動教練執行本計畫服務內容與項目。
- (3) 每年安排 2 次以上教學技術研習，輔導在地教練相關服務流程並提升教學技術。

## 2.活動成果資料分析型塑優質活動

透過活動檢測資料之擷取管理、分析呈現等。方便觀察並控管民眾健康促進之成效，作到活動績效數據化、客觀化。不僅能使地方單位方便製作結案報告書，更可讓民眾運動目標具體化，感受到活動帶來的健康效益。

決策如下：

- (1) 輔導教練檢測技術：蒐整民眾正確無誤的體能數據，結合通訊軟體與研究資訊，精進活動品質。
- (2) 計畫永續決策：定期監控民眾體能數據變化，精確分析體能狀況，以便安排更適當的訓練強度達到健康控管之成效。
- (3) 產業發展決策：因應我國體育推動政策，結合政府開放資料，促使健身產業有新的就業市場發展新契機。
- (4) 人才培訓決策：以職涯發展模式，促進人力運用適才適所。

未來將依照政府及民間需求透過資料分析，以加強計畫之效益。

### (二) 服務整合：

為了有效整合各方資源及人力分配，本計畫將發展人力資料庫服務，盤點及整合各地區優質教練，透過本會引薦，提供民間便捷及優質服務流程。優先以政府體育政策核心議題，以及民眾關切議題推動教學服務，落實全民健康促進目標。

## 策略 2：打造多元協作的運動環境

善用地方資源及通訊技術，建立良善治理模式，結合單位與民眾訊息溝通管道，在「社區健走教室」計畫前、中、後，與在地教練協作，以增進活動計畫之可行性與完整性。

打造多元協作運動環境策略分為建立應用標準之資料治理、公私協力 提升價值之開放協作及落實民眾主動參與運動的習慣。

### (一) 資料治理：

從資料、流通、資訊、服務層面訂定完整資料應用規範。以資料格式的規範，促進資料跨域使用績效改善單位治理，優化活動服務效能。



圖 台北市士林區健走種子教練培訓



圖 各區種子教練，遍地開花，讓全民更健康。

## (二)開放協作：

強調地方教練協同跨域合作，透過本會培訓機制服務完整銜接，發展在地化服務，並提升活動品質與活動數據應用，促進各單位、地方教練與民眾間的聯繫。協力共同運用本計畫標準流程資料，鼓勵地方教練不斷提升本質學能應用於教學活動中。

- (1) 培訓服務完整銜接：協調各地方教練建立內部共用系統及外部共用服務；成立運動服務領域共榮圈，輔導地方教練與承辦單位整合活動資料，促進服務流程完整性。
- (2) 輔導活動永續經營治理：成立「社區健走教室」計畫專屬社群平台，發展共通性資源分享，並鼓勵地方教練創新應用教學資源建立具有個人風格的專業形象。



## (三)民眾參與：

因應內、外在環境快速變遷及民眾需求漸趨多元，資訊科技應用到民主政治，促進民眾參與機制已是國際趨勢，透過網路調查民眾意願，提高地方教練對民眾的回應性及互動性。

- (1) 數位機會調查縮短數位落差：定期辦理參與民眾意見調查，掌握活動執行現況，建立長時間與永續經營的根基。
- (2) 活動計畫網路平台參與：鼓勵在地教練經營活動計畫社群讓民眾運動成為生活中的一環，落實運動生活化。

推動策略	重點工作
1.發展跨域整合服務	1.建立活動計畫人才資料庫
	2.輔導地方教練配合各單位執行活動計畫
	3.建立地方教練回訓機制確保活動教學品質
	4.協助各單位培訓在地化教練
	5.策略性人力資源跨域整合
2.打造多元協作的運動環境	1.建立計畫活動資料分享平台
	2.設計並收集活動調查問卷
	3.輔導在地化教練建立服務社群隨時提供運動相關服務
	4.隨時配合各單位調整計畫內容以配合政府體育政策

## 五、預期效益

- (一) 觀念翻轉：剛開始號召地方民眾免費來參與運動，養成民眾運動習慣後能主動參與運動即使是需要支付費用，也能有使用者付費之觀念。
- (二) 結構強化：透過各單位、在地教練、及本會相互的配合，使本計畫具有良好的成效，民眾將對「社區健走教室」計畫有信心。再加上本會將提供教練進修的服務及要求，使教學品質不斷提升，也使計畫結構不斷強化。參與的民眾也會越來越多。
- (三) 專業認知：教練詳細的指導，讓民眾對運動有專業的認知，使運動安全又有效。
- (四) 配合政策：本計畫專門為我國體育發展政策量身打造，不論是利用公園、學校運動場、人行道執行健走皆是民眾生活範圍，落實地方運動、提升體育專業人員量能或是藉由科學化量測改善民眾健康狀況。

## 附件 1

### 中華民國健身運動協會「社區健走教室」合作辦理意願調查表

為提供更多服務，同時優先將活動日期保留，敬請撥冗回覆此問卷。謝謝。

1. 貴單位是否有意願與中華民國健身運動協會共同主辦此活動（請勾選）：

☐ 有意願共同舉辦

☐ 目前暫無此計畫，但未來可能有。（請回答第 4 題）

☐ 無此計畫。（結束問卷）

2. 預訂舉辦月份（暫定周一至周五）：

☐ 一月份

☐ 二月份

☐ 三月份

☐ 四月份

☐ 五月份

☐ 六月份

☐ 七月份

☐ 八月份

☐ 九月份

☐ 十月份

☐ 十一月份

☐ 十二月份

☐ 尚未確定

☐ 其他日期條件\_\_\_\_\_

3. 舉辦需求項目調查：（單一場次需求）

☐ 健身減重

☐ 戒菸與運動

☐ 樂齡健康促進

☐ 體適能講座

☐ 職場健身講座

☐ 其他需求：☐ 講座 ☐ 研習 ☐ 訓練 ☐ 主題：\_\_\_\_\_

4. 是否需要協會提供其他資訊：

☐ 不需要。 ☐ 有需要下列資訊：\_\_\_\_\_

單位：\_\_\_\_\_

聯絡人職稱：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

聯絡人電話：\_\_\_\_\_ 分機：\_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_

聯絡人電郵：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

敬請填妥傳真至本會，傳真電話：02-25030558。或以電郵聯繫：exercise.tw@gmail.com。  
中華民國健身運動協會感謝您撥冗回覆，我們將於收到後立即與您聯繫。  
如有其他相關問題也可來電洽詢，本會電話：02-25030502，請找楊勝文教練。

## 附件 2、現行「社區健走教室」方案說明案例

一、名稱：社團法人中華民國健身運動協會「社區健走教室」推廣計畫

二、主旨：

為推廣全民健走與健身運動，透過專業指導員的帶領，讓參與民眾學習正確的運動技巧與觀念，並就地取材以社區公園或廣場作為教學地點，協助大眾養成規律的運動習慣。希望能夠結合各單位資源，以較低的成本達到民眾健康促進的最大效益。

三、活動說明：

### 1. 簡單的運動需要專業的教學

健走是全世界最簡易的有氧運動，也是運動人口最多的項目之一。國內在各界推動之下，參與人數日眾。為求更長時間的運動，更需要有專業的指導，才能降低受傷機率，達到運動健身目標。



### 2. 持續辦理健走活動執行有成效

本會自民國 92 年開始推動健走，辦理各類型健走講座至今已連續超過 20 年。不論是在社區、職場或是學校辦理過單次或是中短期的活動，將健走設計成一系列完整的課程，從暖身、健走主運動、緩和伸展。讓民眾能夠學到正確的健走技巧、運動流程與健康觀念。



### 3. 能提供最優質的教練

本會自 94 年起培訓健走指導員，遍佈全國各地，可以提供各地區健走指導員之需求。讓社區運動教練在地化，融入地方成為社區運動管理人，依照民眾需求提供教學服務。

#### 4. 具有系統與執行計畫的標準流程

近年來，健走教室從一區到去年於春、秋季在台北市的大安區、中山區、中正區、萬華區、士林區及內湖區等多區辦理，民國 111 年合計共辦理 11 場次，參與學員非常踴躍，並不斷詢問之後辦理梯次，期待持續參加，並希望增加授課時間。眾多肯定，相信健走教室模式確實適用於推廣社區運動，若可以在更多縣市各區域執行，將更普及地協助民眾建立運動習慣。



#### 5. 因為方便簡單，即使計畫中指民眾仍可持續養成運動習慣

本計畫為執行當月份的各工作日，且以『健走教室』的型態呈現，就是希望民眾能夠在持續的參與中，實際操作，真正瞭解運動技巧、安全的運動流程及正確的運動觀念，進而能夠落實在生活之中。



#### 6. 健康公益全民共享

適合各年齡民眾，特別是顧慮了中高齡及銀髮族的健康促進

以生活化的課程內容，沒有難度門檻，運動操作既安全又有效。不僅能夠配合推廣健康促進政策，更能將運動變成預防醫學重要的一環。

### 四、活動辦法：

1. 主辦單位：社團法人中華民國健身運動協會
2. 協辦單位：共同參與縣市地區衛生所，健康服務單位。
3. 日期與時間：討論確認時間共識。(天/周；1Hr.)
4. 課程內容：

以健走為主題，再搭配不同負責指導員各自專長每天設計不一樣的【主題式運動】，讓學員充分體驗不同類型的運動模式與訓練。過往曾帶領學員以勇骨健身操、休閒養生運動、武術有氧、毛巾操、彈力帶及樂齡極球等課程，充實每天的運動時光。

5. 指導員職責：

- ◎ 場地布置及參與民眾簽到
- ◎ 安排規劃授課內容
- ◎ 活動時參與民眾之安全狀況
- ◎ 蒐集活動照片及調查資料
- ◎ 視需求協助前、後測參與民眾體能數值以便分析活動成效

6. 志工職責：

- ◎ 協助場地布置及參與民眾簽到
- ◎ 協助蒐集指導員教學活動照片
- ◎ 協助注意參與民眾之安全狀況

7. 預算估計：

辦理時間	項目	單價	單位	數量	總計	備註
一個月	指導員費	1600	人/堂	20	32,000	遇雨天做天數調整
	保險	約 500	日	20	約 10000	
	總計				26,000	平均每天 2,100 元
春、秋季 共二個月	指導員費	1600	人/堂	40	64,000	遇雨天做天數調整
	保險	約 450	日	40	約 18,000	
	總計				82,000	平均每天 2,050 元

8. 註明事項

- ◎ 「社區健走教室」參與的族群以銀髮族居多。
- ◎ 本協會將統一製作紅布條、簽到表。
- ◎ 活動執行時，本協會指導員皆會執行參與者體能測驗之前後測紀錄，及課程滿意度問卷，並於每場活動後一週內將結果提供給共同主辦單位。
- ◎ 預計每堂參與人數：20~60 人，平均  $35\pm10$  人，平均每人每天僅約 20~40 元。

9. 健走教室課程進度表（每堂課 60 分鐘）

	日期	主題	課程內容	備註
基本動作教學	第 1 天	認識健走	1. 上半身三點基本動作說明練習 2. 下半身三點基本動作說明練習 3. 20 分鐘健走體驗 4. 主題式運動（依狀況分配時間）	指導員帶隊
	第 2 天	暖身操的重要	1. 暖身操功能重點說明 2. 分解動作練習 3. 15 分鐘健走體驗 4. 主題式運動（依狀況分配時間）	指導員帶隊
	第 3 天	伸展的重要	1. 伸展重點說明 2. 動作講解練習 3. 15 分鐘健走體驗 4. 主題式運動（依狀況分配時間）	指導員帶隊
正式執行	第 4 天 至 活動結束	正式健走	1. 暖身操(10 分鐘) 2. 健走(20 分鐘) 3. 主題式運動(20 分鐘) 4. 伸展運動(10 分鐘)	指導員帶隊

五、訓練統計與績效：（以 2022 台北市各區舉辦結果為例）

1. 年度「社區健走教室」活動一覽表

◎ 上半年

行政區	日期(週一至週五)	時間	地點
大安區	03/01~03/31	06:30~07:30	大安森林公園(兒童舞台)
中山區	03/14~04/15	06:30~07:30	榮星花園公園
內湖區	03/14~04/15	08:00~09:00	碧湖公園
中正區	03/23~05/27 每週三、五	09:30~10:30	中正紀念堂(親民健身場)
士林區	03/07~03/31 每週一、四	19:00~20:00	前港公園
士林區	04/06~04/29	07:00~08:00	社子公園

◎ 下半年

行政區	日期(週一至週五)	時間	地點
萬華區	08/01~08/31	08:00~09:00	青年公園(親子館前)
中山區	10/03~10/28	06:30~07:30	榮星花園公園
士林區	09/12~09/16	07:00~08:00	翠山公園
大安區	09/01~09/30	06:30~07:30	大安森林公園(兒童舞台)
中正區	09/02~11/11 每週三、五	09:30~10:30	中正紀念堂(親民健身場)

2. 體能檢測成果前後測對比(以 30 秒坐站測驗為例)

2022 起，絕大多數場次於起始與結束時，皆執行 30 秒坐站測驗，以評斷一個月的健走教室後，參與者在體能與運動技巧上是否有進步。

經成對樣本 T 檢定可發現，民眾在約 20 堂的健走教室訓練後，30 秒坐站測驗後測結果普遍顯著高於前測，代表進步十分明顯，而 30 秒坐站測驗需要的即是足夠的下肢與核心肌群之肌耐力及適當的運動技巧，也證實藉由中華民國健身運動協會與健康服務中心共同舉辦的健走教室課程，確實可以有效增進參與者之肌耐力，同時藉由專業教練對於動作與發力方式的指導後，讓學員習得更多運動技巧。

時間	場次	場次人數	前測	後測	顯著性
上半年	大安森林公園	75	21.2	20.4	0.428
	榮星花園公園	74	17.0	23.6	0.000***
	碧湖公園	83	27.7	29.0	0.165
	中正紀念堂	首次辦理，主要以讓長輩習慣運動為主，尚未執行測驗			
	前港公園	51	17.7	25.7	0.000***
	社子公園	43	15.2	22.0	0.000***
下半年	青年公園	68	15.6	21.7	0.001**
	榮星花園公園	42	15.9	27.4	0.002**
	翠山公園	26	16.3	19.9	0.008**
	大安森林公園	69	21.2	23.9	0.000***
	中正紀念堂	計劃書撰寫時，場次仍在執行中			

### 3. 活動學員評語摘要

健走教室學員的評語：	
1	時間太短，扣掉雨天沒剩多少天，建議下次能否2個月
2	希望多辦，讓大家更健康。
3	這項運動1.幫助我改善骨質疏鬆2.交朋友。
4	若能每季或四個月辦理一次，更能不只養成運動的習慣，更能正確的執行運動動作。
5	每年兩次活動稍嫌不足如果能提高至四次會是更好，另外每次可以延長至兩個月那是最好了，協會及教練對中老年人的設計課程非常貼切，對基本動作的要求也非常確實，這對學員們的漸進式進步是非常有幫助的，如果協會可以幫助將教練的影音檔，分享至網站，那日後學員想要在家練習也是更方便，最後，教練團的熱情教導及專業，個人十分肯定及感恩，套句年輕人的話說，教練！我們愛你喔！
6	教練都很盡責，盼這種健康活動每季辦理一次
7	強化基本核心動作正確落實，重複練習基本功，內化成習於自然生活中。
8	長者記憶、動作、學習能力較為緩慢，所以各項訓練盡可能力求簡化易學。
9	再次感謝各位老師及志工們為大家的付出，敬祝大家身心靈健康平安喜樂。
10	謝謝🌸謝謝🌸謝謝🌸
11	運動課程做延伸的教學方式，學得多也記得比較多，且能改善平常無法做到的動作。
12	真感謝教練細心的教導。謝謝教練！
13	感謝教練認真又和善的指導讓我受益良多！希望健走教室能多拓展聚點，讓更多的人能參與並受益！減少健保卡使用次數讓大家都健康！更要感謝健康中心及志工朋友們的辛勞付出！有你們真好！祝大家都平安健康又順心！
14	期望健走教室活動期間能延長，感謝健康中心、教練及熱心的志工。
15	謝謝慧慧教練與小飛教練，各有著墨不同肌肉群的鍛鍊，尤其正確深蹲及動態髖關節暖身很好，謝謝2位教練。希望每季辦一次，正確無誤教導市民運動方法，可讓市民更健康，為國家減少健保費支出。感謝
16	教練很認真，獲益良多，值得鼓勵讚揚。 希望能密集舉辦，一年兩次扣除假日、雨天，真正上課時間有點少。
17	感謝兩位教練認真細心的教學
18	感謝老師教學認真解說清楚
19	很棒!增加人體運動部位如何修飾的常識，謝謝!
20	希望可以每個月都可以有這個活動
21	能夠盡早在各社區公園實施
22	很棒!增加人體運動部位如何修飾的常識，謝謝!
23	希望持續開課，造福民眾
24	這個活動很好，讓我了解健走三要點、暖身、緩和活動，老師專業、親切
25	希望持續辦理
26	希望每天都有

# 附件 1

中華民國健身運動協會「社區健走教室」合作辦理意願調查表

為提供更多服務，同時優先將活動日期保留，敬請撥冗回覆此問卷。謝謝。

1.貴單位是否有意願與中華民國健身運動協會共同主辦此活動（請勾選）：

- ☐ 有意願共同舉辦  
☐ 目前暫無此計畫，但未來可能有。(請回答第 4 題)  
☐ 無此計畫。(結束問卷)

2.預訂舉辦月份(暫定周一至周五)：

- |                               |                                      |                               |                               |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一月份  | <input type="checkbox"/> 二月份         | <input type="checkbox"/> 三月份  | <input type="checkbox"/> 四月份  |
| <input type="checkbox"/> 五月份  | <input type="checkbox"/> 六月份         | <input type="checkbox"/> 七月份  | <input type="checkbox"/> 八月份  |
| <input type="checkbox"/> 九月份  | <input type="checkbox"/> 十月份         | <input type="checkbox"/> 十一月份 | <input type="checkbox"/> 十二月份 |
| <input type="checkbox"/> 尚未確定 | <input type="checkbox"/> 其他日期條件_____ |                               |                               |

3.舉辦需求項目調查：(單一場次需求)

- ☐ 健身減重  
☐ 戒菸與運動  
☐ 樂齡健康促進  
☐ 體適能講座  
☐ 職場健身講座  
☐ 其他需求：☐ 講座 ☐ 研習 ☐ 訓練 ☐ 主題：\_\_\_\_\_

4.是否需要協會提供其他資訊：

- ☐ 不需要。 ☐ 有需要下列資訊：\_\_\_\_\_

單位：\_\_\_\_\_

聯絡人職稱：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

聯絡人電話：\_\_\_\_\_ 分機：\_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_

聯絡人電郵：\_\_\_\_\_

填 寫 日 期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

敬請填妥傳真至本會，傳真電話：02-25030558。或以電郵聯繫：

exercise.tw@gmail.com。

中華民國健身運動協會感謝您撥冗回覆，我們將於收到後立即與您聯繫。

如有其他相關問題也可來電洽詢，本會電話：02-25030502，請找楊勝文教練。


想運動？  
**老師**  
隨傳隨到



 YouTube

想運動又懶得出門？  
專業老師線上帶領  
免費陪你在在家動一動！！

動動手掃描QR code進入我們的YouTube頁面  
影片每週推陳出新隨點隨看，滿足您多元運動的需求

別忘了  開啟小鈴鐺+訂閱 哦！



中華民國健身運動協會  
Health & Exercise Association R.O.C.