**104年基隆市政府「運動熱區」「巡迴運動指導團」課程公告時間表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 夜跑指導服務 | 10/21(三) 18:00-20:00 | 外木山 | 蘭震輝 |
| 10/24(六) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 10/25(日) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 10/28(三) 18:00-20:00 | 外木山 | 蘭震輝 |
| 10/31(六) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/01(日) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/04(三) 18:00-20:00 | 外木山 | 蘭震輝 |
| 11/07(六) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/08(日) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/11(三) 18:00-20:00 | 外木山 | 蘭震輝 |
| 11/14(六) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/15(日) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/18(三) 18:00-20:00 | 外木山 | 蘭震輝 |
| 11/21(六) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/22(日) 18:00-20:00 | 外木山 | 陳建國 |
| 11/25(三) 18:00-20:00 | 外木山 | 蘭震輝 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 運動保健站 | 10/21(三) 19:00-21:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 10/25(日) 08:00-10:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 10/28(三) 19:00-21:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 11/01(日) 08:00-10:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 11/04(三) 19:00 21:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 11/08(日) 08:00-10:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 11/18(三) 19:00-21:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 11/22(日) 08:00-10:00 | 安樂區三民里籃球場 | 莊孟芳 |
| 運動傷害遠離我 | 待公告 | 安樂區三民里 | 陳仲堯 |
| 小球小尖兵 | 11/07(六) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 林旭叡 |
| 11/14(六) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 林旭叡 |
| 11/21(六) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 林旭叡 |
| 11/28(六) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 林旭叡 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 大球比比賽 | 待公告 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 傅明仁 |
| 跨、走、跳體能好 | 11/03(二) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |
| 11/05(四) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |
| 11/10(二) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |
| 11/12(四) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |
| 11/17(二) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |
| 11/19(四) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |
| 11/24(二) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |
| 11/26(四) 18:00-20:00 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 潘梅貞 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 太極東西南北走 | 10/29(四) 19:30-21:30 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 黃昶翰 |
| 11/05(四) 19:30-21:30 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 黃昶翰 |
| 11/12(四) 19:30-21:30 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 黃昶翰 |
| 11/19(四) 19:30-21:30 | 基隆市田徑場雨備:市民活動中心 | 黃昶翰 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 籃球指導營 | 10/19(一)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 10/21(三)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 10/25(日)08:00-10:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 10/26(一)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 10/28(三)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/01(日)08:00-10:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/02(一)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/04(三)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/08(日)08:00-10:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/09(一)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 籃球指導營 | 11/11(三)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/15(日)08:00-10:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/16(一)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/18(三)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/22(日)08:00-10:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 11/23(一)16:00-18:00 | 安樂區三民里星光籃球場 | 喬淞璿 |
| 路跑指導 | 10/22(四)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 10/24(六)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 10/25(日)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 10/29(四)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 10/31(六)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 路跑指導 | 11/01(日)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/05(四)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/07(六)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/08(日)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/12(四)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/14(六)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/15(日)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/19(四)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/21(六)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/22(日)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 11/26(四)15:30-17:30 | 暖暖運動公園 | 陳建國 |
| 課程名稱 | 日期/時間 | 地點 | 講師 |
| 民俗運動體驗暨展覽活動 | 待公告 |  |  |
| 運動欣賞 | 10/16(五) 19:00-21:00 | 基隆市文化中心第一會議室 | 王秋燕 |
| 11/20(五) 19:00-21:00 | 基隆市文化中心第一會議室 | 王秋燕 |
| 籃球生涯 | 待公告 | 基隆市文化中心第一會議室 | 林冠綸 |
| 運動對腦神經的益處 | 11/6(五) 19:00-22:00 | 基隆市文化中心第一會議室 | 黃元中醫師、林怜利 |
| 運動經驗分享—多重障礙腦麻 | 11/7(六) 14:00-17:00 | 基隆市文化中心第一會議室 | 林怜利、楊宗霖 |
| 我的運動與生活-分享 | 11/21(六) 14:00-17:00 | 基隆市文化中心第一會議室 | 駱文章區長 |