

瑜伽跆拳聯合社課

活動企劃書

指導單位：學生活動發展組

主辦單位：屏大瑜伽社、屏大跆拳道社

活動負責人：劉毓潔

活動時間：2021 年 11 月 25 日 (四) 下午8:00 至 10:00

活動地點：屏商校區活動中心一樓瑜伽教室

**瑜伽跆拳聯合社課活動企畫書**

**壹、活動綱要**

1. 活動名稱：瑜伽跆拳聯合社課
2. 活動日期：110 年 11 月 25 日 (四) 下午8:00 至 10:00
3. 活動地點：屏商校區活動中心一樓瑜伽教室
4. 活動主旨（目的）：讓兩社社員以及其它有興趣的同學了解瑜伽社、跆拳道社
5. 主辦單位：屏大瑜伽社、屏大跆拳道社
6. 協辦（指導）單位：學生活動發展組
7. 參加對象：校內師生。預計有30人參加。
8. 報名方式及相關規定：於指定時間直接來上課即可，不必報名。無特 殊規定。
9. 報名費用：本次聯合社課無需任何費用。
10. 宣傳計畫

1.海報宣傳：無

2.網路宣傳：於110/11/18發布貼文宣傳瑜伽跆拳聯合社課

3.其他：無

1. 預期效益

1. 合理推估：使兩社的社員都增加至少5人

2. 數據化：瑜伽社有約15人會參加此次聯合社課。跆拳道社員有約15人

3. 回應目的：讓兩社社員更了解跆拳道、瑜伽，同時也能將瑜伽社、跆拳道社推廣出去，為彼此招進更多社員。

**貳、活動內容**

1. 活動負責人：劉毓潔  
   瑜伽老師：陳雅雯 老師  
   跆拳道教練：洪宗延 教練
2. 活動流程

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 活動名稱 | 活動內容 | 負責人（組） | 備註 |
| 19:30~20:00 | 布置場地 | 清理場地，然後鋪好瑜伽墊。 | 楊詠翔 |  |
| 20:00~21:00 | 跆拳道社課 | 防身術教學 | 劉毓潔 |  |
| 21:00~22:00 | 瑜伽社課 | 練習瑜伽動作 | 黃閔琪 |  |
| 22:00~22:30 | 收拾、簽退 | 收拾。讓學員簽到後離開 | 楊詠翔 |  |

【說明：活動內容－詳細說明；備註－地點、雨備場地或道具等】

1. 活動內容簡述：本次聯合社課共有2小時。第一個小時8-9點跆拳，防身術、動態伸展，第二小時9-10點瑜伽，瑜珈基本動作、伸展。
2. 工作人員及職務分配圖（含場復負責人）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分組** | **職稱** | **姓名** | **工作內容** |
| 活動組 | 企劃 | 楊詠翔 | 課後場復 |
| 行政組 | 副社 | 朱頌華 | 引導兩社社員學習 |
|  | 活動 | 蔣育承 | 負責請參加的人簽到 |

1. 活動使用場地及預訂借用日期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **使用場地** | **場地管理單位** | **預定借用期間** | **申請借用狀況** |
| 屏商校區活動中心一樓瑜伽教室 | 學生活動發展組 | 109/11/25 晚上8:00~10:00 | 已核准 |

1. 活動場地配置圖

|  |
| --- |
| 配置圖  置物區  瑜珈墊、巧拼擺放區  簽退處  鏡子  門 |

1. 器材清單及借用單位

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **器材名稱** | **數量** | **器材管理單位** | **預定借用期間** | **申請借用狀況** |
| 無 |  |  |  |  |

[說明 ]

1. 借用器材若為學生活動發展組所有，應於校內外活動申請時一併填寫器材借用申請單，並於領取器材時，押證件於活動組。

2. 若需向本校其他單位（如事務組、課務組器材室等）借用器材，則應於借用前向器材所有單位確認是否可出借，同意後再至該單位填寫器材借用單申請借用器材。

1. 經費來源：
2. 經費預算

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 經費項目 | 單位 | 數量 | 單價 | 總價 | 說明 |
| 無 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 總計 | 0元 | | | | |

1. 參加對象名單：無
2. 其他：無
3. 滿意度問卷調查

[跆拳瑜珈聯合社課 (google.com)](https://docs.google.com/forms/d/1vCQlC3pE-7Da88w-pNRpplLaXkOBa2SIiYB3vUMgVRA/viewform?edit_requested=true)

一張含有 文字 的圖片

自動產生的描述