



110年運動i台灣計畫／太極拳健身休閒活動 暨花蓮縣易簡太極發展協會自強活動計畫

一、活動目的：落實全民運動，推廣太極拳武藝，增進國民健康，體驗知卡宣森林公園自然之美

二、主辦單位：花蓮縣易簡太極發展協會

三、承辦單位：嘉里班、北晚班

四、活動日期：民國110年10月16日（星期六 9：00～15：00）

五、活動地點：知卡宣森林公園

六、參加對象：本會會員、眷屬、非會員

七、參加人數：預計250人

八、報名

（一）報名流程：

線上報名，請以班級為單位，不接受個人報名

報名網址：

<http://www.hualienyitaichi.org.tw/mem>

（二）報名費用

會員：完全免費參加

非會員：200元（包含餐費、旅遊平安險、礦泉水…等項。）

（三）繳費方式

非會員費用，請以每人現金200元，繳交嘉里班（家樂福旁保安宮、俗稱天公廟，新城鄉嘉里村嘉里二路121巷），並請註明姓名、身分證字號、出生年月日、住址

收費人員：林燈儀教練（聯絡電話0922228711），報名費一經上繳，恕不退費

（四）報名日期：即日起到9月16（星期四）截止，逾期恕不再接受報名

九、交通

自行搭乘交通工具前往知卡宣森林公園（地址：花蓮縣吉安鄉中正路二段299號）

十、活動內容

1.才藝表演2.大地野餐 3.闖關遊戲。

十一、注意事項

（一）請各班隊提供表演節目，並在 9月 16日前上網登錄，表演內容請以創意編排套路、樂器演奏、歌唱舞蹈、魔術雜耍、團康帶動唱…等娛樂性表演節目為主，表演道具請自理。

（二）表演時間 10:00至 11:30，以 10 項表演為原則，取符合內容者前十名。

（三）以節目為單位計算，不拘班隊與人數，一個節目表演費一千元，表演音樂請於10月16日活動當日，用隨身碟（貼上節目名稱），送交音控人員。

十二、服裝

服裝不拘，以輕便、防蚊、防曬即可

十三、其他

1. 請自備口罩、雨具、防曬油、防蟲油、OK 繃帶、薄夾克、帽子、充電線、行動電源等。
2. 參加活動請準時報到，逾時不候，因涉及保險時效及安全，請勿臨時替換參加名單。
3. 活動如遇地震或颱風、大雨等天災，經開會決議後再另行通知

十四、活動聯絡電話

嘉里班：林燈儀教練（0922228711）

北晚班：劉美秀教練（0939881095）

十五、行程表：詳如附件

110 年自強活動行程表		日期：110 年 10 月 16 日
項次	時 間	活動內容
一	09:00~09:30	1.知卡宜森林公園，班級代表報到領餐券
二	09:30~10:00	1.舒筋、大會操124段 2.長官致詞、大合照
三	10:00~11:30	1.場地布置 2.表演節目
四	11:30~12:30	1.大地野餐 2.闖關說明
五	12:30~14：30	1.闖五關遊戲 2.蓋過關章、領取過關禮
六	14:30~15:00	1.摸彩券簽名與投入摸彩箱 2.驚喜摸彩
七	15:00,	1.自行遊園（園區開放到17：00） 2.賦歸
備註	過關名（禮物）：說明 1.求神問卜（水果）：聖筊聖筊快出現！ 2.騎馬打仗（麵包）：千軍萬馬齊奔騰！ 3.陸上行舟（餅乾）：人形龍舟過迷宮！ 4.步步高昇（紙巾）：縱橫天地任我行！ 5.心心相印（巧克力）：打卡美照做網紅！	