

序號	服務名稱	服務時間	服務地點
1	路跑.健走推廣指導服務站	每周三晨間 6時至8時 共30天60小時	南投縣立體育場 田徑場
2	*銀髮族健康體適能服務站 *高齡運動指導服務站 *健康飲食樂活運動指導服務站	每周三晚間 6時至8時 共30天60小時	南投縣立體育場 中庭
3	有氧運動指導體驗營	每周三晚間 7時至8時 共30天30小時	南投縣立體育場 田徑場
4	拳擊有氧運動指導體驗營	每周三晚間 7時15分至8時 共30天30小時	南投縣立體育場 廣場
5	創意球類運動指導體驗營	4月每周三晚間 6時至8時 共4天8小時	南投縣立體育場 廣場
6	民俗體育運動指導體驗營 創意球類運動指導體驗營	5月每周三晚間 6時至8時 共5天10小時	南投縣立體育場 廣場
7	運動舞蹈指導體驗營 民俗體育運動指導體驗營	6月每周三晚間 6時至8時 共4天8小時	南投縣立體育場 中庭、廣場
8	柔道運動指導體驗營 民俗體育運動指導體驗營	7月每周三晚間 6時至8時 共4天8小時	南投縣立體育場 中庭、廣場
9	空手道運動指導體驗營 創意球類運動指導體驗營	8月每周三晚間 6時至8時 共5天10小時	南投縣立體育場 中庭、廣場
10	跆拳道運動指導體驗營 創意球類運動指導體驗營	9月每周三晚間 6時至8時 共4天8小時	南投縣立體育場 中庭、廣場
11	國武術運動指導體驗營 滑輪溜冰運動指導體驗營	10月每周三晚間 6時至8時 共5天10小時	南投縣立體育場 中庭、廣場
12	志工服務	每周三晚間 6時至8時 共30天60小時	南投縣立體育場 前庭
13	國民體育日運動闖關暨 運動體驗活動	107年9月8日 上午8時至下午5時 共1天8小時	南投縣立體育場 前庭
14	運動電影賞析	107年11月3日 下午5時至下午9時 共1天4小時	南投縣立體育場 會議室

15	運動樂活講座與實務	107年9月8日 下午1時至下午5時	南投縣立體育場 會議室
16	健康體適能講座與實務	107年11月3日 晚間5時至晚間9時	南投縣立體育場 會議室
17	網球俱樂部交流聯誼活動	107年4月28日.6月30日.8月25日 上午8時至下午5時 共3天24小時	南投縣立體育場 網球場
18	桌球俱樂部交流聯誼活動	107年5月26日.7月28日.9月29日 上午8時至下午5時 共3天24小時	南投縣立體育場 桌球室