

【彰化 FUN 暑假・運動遊學趣】

彰化縣立員林國中 114 年暑期運動營實施計畫

一、依據彰化縣政府 114 年暑期運動營實施計畫辦理。

二、活動目的：

- (一) 倡導假期健康休閒活動，建立健康生活型態。
- (二) 培養學生多元運動技能，提升健康體適能。
- (三) 啟發學生對運動的興趣，培養規律運動習慣，達到全民運動之目標。

三、主辦單位：彰化縣政府

四、承辦單位：彰化縣立員林國民中學

五、活動地點：員林國中一羽球館、拳擊訓練室

六、活動日期：羽球拳擊運動營—114 年 7 月 25 日星期五，08：00～16：00

七、活動對象：國小學生中、高年級。

八、參加人數：每班次原則招收 26 人為限，未達 15 人不予開班。

九、報名方式：

- (一) 由主辦單位統一辦理及公布報名網站，一律採線上報名，由學生家長自行報名活動班次並於期限內繳費始完成報名程序，未完成繳費程序者，不再另行通知，視同放棄報名。
- (二) 報名費用：每人每班次新臺幣 200 元（不含手續費），由主辦單位統一收費，內含活動保險（公共意外責任險）、午餐及活動專屬品。
- (三) 報名時間：114 年 6 月 3 日起至 6 月 22 日或額滿為止。
- (四) 如活動參加者有其他健康狀況，請於報名資料主動告知（提醒事項），若為健康高風險者請先諮詢專業醫生判斷，確認其健康狀況可參加本活動，再逕自上網報名，報名繳費後視同自願參加並自行負責。

十、繳費方式：依報名網頁說明，至四大超商或使用 ATM 轉帳進行繳費，退費事宜亦依照報名系統規定辦理。

- (一) 超商：線上報名時，選擇超商代碼繳費，即可取得一組繳費代碼（CVS 開頭，共 14 碼），請於三天內持該繳費代碼至四大超商多媒體事務機繳費，以完成報名程序，每筆訂單由報名系統另收新臺幣 30 元金流服務費。
- (二) ATM 轉帳：線上報名時，選擇 ATM 轉帳繳費，即可取得一組「華南銀行」ATM 虛擬帳號（網路銀行、ATM 櫃員機都可）進行繳費（付款要一次付清繳款單隻全額，不能分次繳納），每筆訂單由報名系統另收新臺幣 20 元手續費。

十一、課程師資：由本校體育班、基層訓練站或特色運動團隊具備相關專業證照之教師、行政人員、專業運動教練或本校社團老師授課（下稱運動營師資）。

十二、活動內容與實施方式：

- (一) 採分組教學方式，由運動營師資針對活動內容及安全事項進行說明。
- (二) 分組操作：由運動營師資進行運動技能講解，並進行演練。
- (三) 實際操作：由運動營師資指導，學員自行操作。
- (四) 驗收與分享：進行成果驗收與心得分享。
- (五) 課程表：

時間	7月18日週五 上午羽球活動事項	時間	7月18日週五 下午拳擊活動事項
08:00 至 09:00	報到（由家長載送至活動地點） 相見歡、活動介紹及安全事項說明	13:10 至 13:50	1. 伸展、拳擊專項協調做操 （以拳擊相關動作，帶入伸展及移動出拳做操） 2. 基本動作訓練：防守、腳步及拳（學習拳擊防守站架，基本腳步移位，進階到出拳攻擊）
09:10 至 10:50	1. 伸展、熱身 （以羽球腳步及揮拍，做出相關動作，帶入伸展熱身） 2. 基本動作指導：握拍、球感練習（學習正反拍握法，以向上擊球掌握球感）	14:10 至 15:00	1. 講解拳擊基本規則 2. 拳擊專項遊戲：踩腳腳步移位、摸肩摸膝、反應訓練、平衡互推、蹲著摔角（以拳擊為主延伸的遊戲達到趣味化）
10:10 至 11:00	1. 長球、挑球訓練 （由教練發球，範圍一人半場，後場打完長球後到網前挑球） 2. 切球、放小球訓練 （由教練發球，範圍一人半場，後場打完切球後跑到網前放小球）	15:10 至 16:00	1. 協調繩梯訓練 2. 遊戲大拳套對戰—趣味實戰體驗
11:10 至 12:00	1. 半場自由對打 2. 收操、放鬆	16:00	賦歸（由家長接送返家）
12:00 至 13:00	午餐、休息時間		

十三、請活動參加者穿著運動服裝、運動鞋及個人所需用品（如毛巾及衣物來替換）、羽球營請自備羽球拍。

十四、預期效益：

- (一) 建立學生健康生活概念，充實學生假期生活。
- (二) 提供學生學習各項運動的入門技巧，體驗運動的樂趣。
- (三) 強化自主運動能力，養成學生終身運動的習慣。

十五、本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。