

## 【彰化 FUN 寒假•運動遊學趣】

### 彰化縣立彰化藝術高級中學 115 年寒假運動營實施計畫

#### 一、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。

#### 二、主辦單位：彰化縣政府。

#### 三、承辦單位：彰化藝術高中。

#### 四、活動地點：彰化藝術高中-射箭場(台語園區/生活美學館-綠色學習營地內，彰化縣彰化市卦山路 18 號)

#### 五、活動日期：(一) 射箭初階班 (射箭運動綜合應用) -

115 年 1 月 31 日及 2 月 1 日，08：00~16：00

#### (二) 射箭進階班 (射箭運動綜合應用) -

115 年 2 月 7 日及 2 月 8 日，08：00~16：00

#### 六、活動對象：(一) 初階班—國小學生，114 學年度 1-3 年級。

(二) 進階班—國小學生，114 學年度 4-6 年級。

#### 七、參加人數：每班次原則招收 26 人為限，未達 15 人不予開班。

#### 八、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 400 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：即日起至 115 年 1 月 7 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。

#### 九、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：選擇超商代碼繳費，即可取得一組繳費代碼 (共 14 碼)，請於 3 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之全額，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、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）。

十一、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：

日期	時間	活動事項
Day1	08：00—08：30	報到（由家長載送至活動地點）
	08：30—09：00	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明
	09：10—10：20	認識射箭(器材介紹、運動安全規範)
	10：30—12：00	認識射箭英文
	12：00—13：00	午餐、休息時間
	13：10—14：20	實際操作(無靶練習)
	14：30—16：00	實際操作(有靶練習)
	16：00	賦歸（由家長接送返家）
Day2	08：00—08：30	報到（由家長載送至活動地點）
	08：30—09：00	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明
	09：10—10：00	器材介紹、射箭英文及運動安全規範複習
	10：10—12：00	實際操作(無靶複習)
	12：00—13：00	午餐、休息時間
	13：10—14：00	實際操作(有靶練習)
	14：10—15：00	趣味競賽(動物靶)
	15：10—16：00	頒獎及活動分享與回饋
	16：00	賦歸（由家長接送返家）

十二、請活動參加者穿著運動服裝、運動鞋及個人所需用品（如：水壺、防曬乳），本校射箭場處綠色學習營區內，較多小黑蚊等蚊蟲，建議穿著長袖長褲，並攜帶防蚊液。

十三、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。

十四、本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。