

## 【彰化 FUN 暑假・運動遊學趣】

### 彰化縣立北斗國中 115 年暑假運動營實施計畫

一、依據彰化縣政府 115 年 4 月 28 日府教體字第 1150164153 號函辦理。

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：北斗國中

五、活動地點：活動中心

六、活動日期：

羽球運動營第一梯—115 年 7 月 15-16 日，08：30～16：00

羽球運動營第二梯—115 年 7 月 22-23 日，08：30～16：00

羽球+匹克球運動營第一梯—115 年 8 月 5-6 日，08：30～16：00

羽球+匹克球運動營第二梯—115 年 8 月 12-13 日，08：30～16：00

七、活動對象：國小學生。

八、參加人數：每班次原則招收 26 人為限，未達 12 人不予開班。

九、報名方式：

- (一) 由主辦單位統一辦理且一律採線上報名之方式，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，另本活動不受理通訊報名。
- (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 7 月 1 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：依報名網頁說明，至四大超商或使用 ATM 轉帳或動滋券進行繳費，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（LLL 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。

(三) 動滋券：依報名系統操作步驟完成動滋券繳費程序。

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15日 7月22日 羽球 活動事項	7月16日 7月23日 羽球 活動事項	8月5日 8月12日 羽球+匹克球 活動事項	8月6日 8月13日 羽球+匹克球 活動事項
08:30-09:00	報到（由家長載送至活動地點）	報到（由家長載送至活動地點）	報到（由家長載送至活動地點）	報到（由家長載送至活動地點）
	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明	做操、敏捷訓練 基本動作指導： 發球練習	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明	做操、敏捷訓練 基本動作指導： 發球練習
09:00-09:50	做操 基本動作指導： 握拍、球感練習	基本肌力協調訓練。 球感練習。	做操 基本動作指導： 握拍、球感練習	*基本動作指導：高遠球揮拍。 *分組練習：上手平球、高遠球。
10:00-10:50	基本動作指導： 正手平球、反手平球。 (分組練習)	基本動作指導： 後場側身切球。 分組練習	基本動作指導： 正手平球、反手平球。 (分組練習)	基本動作指導： 後場側身切球。 分組練習
11:00-11:50	*步伐練習 *上手側身架拍揮拍動作。 *分組練習。	基本動作指導： 後場側身殺球。 *分組練習。	*步伐練習 *上手側身架拍揮拍動作。 *分組練習。	基本動作指導： 後場側身殺球。 *分組練習。
12:00-13:00	午餐休息時間	午餐休息時間	午餐休息時間	午餐休息時間
13:00-13:50	*基本動作指導：高遠球揮拍。 *分組練習：上手平球、高遠球。	分組練習：切球上網、殺球上網。	*基本動作指導：發球、丁克球。 *分組練習。	*基本動作指導：底線正反手抽球。 *分組練習。
14:00-14:50	*分組練習：放小球、挑球。 *基本動作指導：發球動作。 分組練習。	雙打對打練習 (比賽規則講解)	*基本動作指導：正反手擊球、截擊。 *分組練習。	雙打對打練習 (比賽規則講解)

15:00-15:50	*單打對打練習 (比賽規則講解)。	交流分享與回饋	*單打對打練習 (比賽規則講解)。	交流分享與回饋
16:00	賦歸(由家長接送返家)	賦歸(由家長接送返家)	賦歸(由家長接送返家)	賦歸(由家長接送返家)

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:防曬乳)。

羽球營請自備羽球拍、羽球+匹克球營請自備羽球拍及匹克球拍。

十四、如遇颱風、豪雨等不可抗力因素，或停班停課情形時，本計畫相關資訊將於報名網站、通訊軟體(LINE)社群及報名者所留電子郵件信箱，轉知停課延期或取消辦理等訊息。

十五、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。

十六、本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。