

【彰化 FUN 暑假•運動遊學趣】

彰化縣立伸港國中 115 年暑期運動營實施計畫

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：伸港國中

五、活動地點：活動中心(羽球)、柔道館(柔道)

六、活動日期：羽球運動營—115 年 8 月 3-4 日，08:00~16:00

柔道運動營—115 年 8 月 4 日，08:00~16:00

七、活動對象：國小學生，114 學年度中、高年級(含應屆畢業生)。

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：

1. 柔道運動營—每人每班次繳交新臺幣 200 元整(不含手續費)。

2. 羽球運動營—每人每班次繳交新臺幣 400 元整(不含手續費)。

上述費用，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：

營隊名稱 日期 時間	羽球營		柔道營
	8月3日	8月4日	8月4日
	活動內容	活動內容	活動內容
08:00—08:30	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）
08:30—09:00	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明	熱身、肌力協調綜合訓練	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明
09:00—09:50	熱身、分組、握拍法、基本球感	基本球感、基本揮拍法	柔道介紹及安全注意事項說明
10:00—10:50	前場正反拍及步法	中場正反拍平球及步法	護身倒法、運步法、換位
11:00—11:50	高遠球及步法	高遠球及步法*2	體能遊戲與基本滾翻教學
12:00—13:00	午餐、休憩時間	午餐、休憩時間	午餐、休息時間
13:00—13:50	正反拍發球法及接球、發球趣味遊戲	切球及殺球	柔道服抓握方法、八方破勢、信任遊戲
14:00—14:50	正反拍挑球及步法、體能趣味遊戲	羽球趣味遊戲、羽球比賽規則	摔法教學、定步安全摔法競技
15:00—16:00	羽球趣味競賽、分享與回饋	羽球分組競賽、分享與回饋	安全柔道攻守（由高階學員當防守者讓初級學員攻擊）。
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)

十三、請活動參加者穿著運動服裝、運動鞋及個人所需用品。

柔道運動營—自備飲水容器，穿著運動服（柔道服可借用）。

羽球運動營—請自備羽球拍（學校可借用），帶保溫瓶，並穿著運動服及運動鞋。

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。