

## 【彰化 FUN 暑假·運動遊學趣】

### 彰化縣立永靖國中 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：永靖國中

五、活動地點：羽球館（羽球）、操場、打擊練習場（棒球）、風雨球場（籃球）

六、活動日期：羽球棒球籃球初階班—115 年 8 月 3-4 日，08：00～16：00

羽球棒球籃球進階班—115 年 8 月 5-6 日，08：00～16：00

七、活動對象：國小學生，114 學年度全年級（含應屆畢業生）。

八、參加人數：每班次原則招收 26 人為限。

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：

初階(115年8月3-4日)；進階(115年8月5-6日) 以下課程依教練安排實施

時間	8月3日 活動事項	8月4日 活動事項	8月5日 活動事項	8月6日 活動事項
08:00-09:00	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。 *伸展、敏捷訓練。	*棒球揮棒動作教學。 *棒球傳接球、滾地球等基本動作。	*伸展、敏捷訓練、基本肌力訓練。 *固定式、自由式、拋球式打擊訓練。	*羽球挑球動作技巧教學與練習。 *羽球短球、挑球綜和教學與練習。
09:00-09:50	*羽球基本動作指導：握拍、球感練習。 *羽球發球(短球及長球)教學與練習。	*棒球拋球式打擊與短打訓練。 *投手投球動作訓練。	*短打、投補練投默契配合與各壘的補位。 *棒球跑壘訓練、戰術運用。	*羽球前場推中場、抓網前球教學與練習。 *羽球切、殺球上網，多球教學與練習。
10:00-10:50	*羽球前後、左右基本步法訓練。 *羽球步伐練習(雙人交換球)。 *全場米字步練習。	*固定式、自由式、打擊訓練。 *短傳、長傳球動作綜合練習。 *雙人短傳、三人互傳訓練。	*各壘間野手補位、模擬實戰演練教學。 *打者與跑者戰術的配合，各守備位置之移位與補位教學。	*羽球防守放網跟進推後場多球教學與練習。 *羽球單雙打比賽規則講解與練習。
11:00-11:50	*羽球上手高遠球、切球、殺球動作技巧教學與實作。	*固定式、自由式、拋球式打擊訓練。 *綜合教學回顧與練習。	*分組練習-組合球練習、動作修正指導與練習。 *五人制棒球分組競賽。	*羽球單雙打分組比賽、戰術指導及講解運用。
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	*基本運球動作講解與實作。 *投籃基本動作教學。	*羽球正、反手平球練習。 *平球、網前封網壓球。	*定點投籃練習。 *跑位傳接投籃。 *戰術分析及講解。	*籃球綜合技術及戰術演練與實作。 *分組練習。
14:00-14:50	*運球上籃步法及拋球教學。 *雙人運球傳接上籃教學與練習。	*短球多球綜合練習。 *短球推終場、後場動作教學與練習。	*3VS3 防守教學。 *3VS3 進攻教學。	*籃球 3VS3 分組模擬比賽。 *籃球 5VS5 分組模擬比賽。

15:00-16:00	*1VS1 防守教學。 *2VS2 防守進攻戰術。 *3VS3 戰術教學。	*切球多球練習。 *殺球多球練習。 *交流分享與回饋	*5VS5 防守教學。 *5VS5 進攻教學。	*戰術指導與講解。 *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)。

請自備羽球拍、棒球手套，另請自備毛巾、水壺、更換衣物。

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。