

【彰化 FUN 暑假・運動遊學趣】

彰化縣溪湖國民中學 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：彰化縣溪湖國民中學

五、活動地點：溪湖國中田徑場及風雨籃球場

六、活動日期：田徑運動營－115 年 7 月 14 日，08：00～16：00

七、活動對象：國小學生，114 學年度高年級。

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 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：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	活動事項
08：00—08：30	報到（由家長載送至活動地點） 活動介紹及安全注意事項說明
08：30—09：00	
09：00—10：30	器材介紹、暖身活動、 基本動作馬克操技術講解
10：30—12：00	彈力帶練習、基礎補強體驗
12：00—13：00	午餐及休息時間
13：00—14：30	比賽規則介紹及趣味競賽
14：30—15：50	運動防護知識與放鬆訓練
15：50—16：00	器材歸還、交流分享與回饋
16：00	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（例如：水壺、毛巾、防曬乳等）。

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。