

## 【彰化 FUN 暑假・運動遊學趣】

### 彰化縣立彰安國中 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：彰安國中。

五、活動地點：犀力風雨球場。

六、活動日期：匹克球初階班—115 年 8 月 3 日及 8 月 4 日，08：00~16：00

七、活動對象：國小學生，114 學年度 3-6 年級。

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：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	115年7月1日(三)
08:00-08:30	報到(由家長載送至活動地點。)影片觀賞、接送及隨班觀賞說明。
08:30-08:50	相見歡、長官貴賓致詞、場域路線環境介紹、人員介紹、認識匹克球、規則說明及活動安全注意事項說明。
08:50-09:00	暖身運動(伸展運動、跑或走200公尺*1-2圈)
09:00-09:50 (休息10分鐘)	匹克球球感培養：利用訓練器材，訓練手眼協調、平衡感、節奏感、揮拍、球感養成。
10:00-10:50 (休息10分鐘)	匹克球基本動作教學：握拍、揮拍、正手、反手、發球教學。
11:00-11:50 (休息10分鐘)	匹克球個人基本動作教學：綜合演練、步法演練、接發球演練、截擊球、丁克球練習。
12:00-13:00	午餐、休息時間。
13:00-13:10	暖身運動(伸展運動、折返跑5公尺*3*3)
13:10-14:00 (休息10分鐘)	匹克球規則介紹-個人單打賽及實務對練。
14:10-15:00 (休息10分鐘)	匹克球規則介紹-雙人雙打賽及實務對練。
15:10-15:40 (休息5分鐘)	匹克壘球賽。
15:45-15:55	收操。
16:00	賦歸(由家長接送返家。)

時間	115年7月2日(四)
08:00-08:30	報到(由家長載送至活動地點。)影片觀賞、接送及隨班觀賞說明。
08:30-08:40	相見歡、今日活動介紹及安全注意事項說明。
08:40-09:00	暖身運動(伸展運動、跑或走200公尺*1-2圈)
09:00-09:50 (休息10分鐘)	匹克球基本動作課程： 握拍、發球、正拍、反拍、步法、小組練習。
10:00-10:50 (休息10分鐘)	匹克球球基本動作課程： 發球接龍、對拉球、截擊球、丁克球。
11:00-11:50	匹克球基本動作課程、規則介紹。
12:00-13:00	午餐、休息時間。
13:00-13:10	暖身運動(伸展運動、折返跑5公尺*3*3)
13:10-14:00 (休息10分鐘)	匹克球規則介紹-單打賽及實務對練(基本動作複習、站位、走位演練、分享與回饋。)
14:10-15:00 (休息10分鐘)	匹克球規則介紹-雙打賽及實務對練(基本動作複習、站位、走位演練、分享與回饋。)
15:10-15:50 (休息5分鐘)	1.團體賽(單、雙、單、雙、單。) 2.樂趣挑戰賽6人雙球制(分享與回饋。)
15:55-16:00	收操。
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（如：防曬乳）。  
可自備匹克球拍或學校可借用。

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。