

## 【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：桌球教室（桌球）、街舞（舞蹈教室）

六、活動日期：

街舞、桌球初階班—115 年 8 月 10 日及 8 月 11 日，08：00～16：00

街舞、桌球初階班—115 年 8 月 13 日及 8 月 14 日，08：00～16：00

街舞、桌球進階班—115 年 8 月 17 日及 8 月 18 日，08：00～16：00

街舞、桌球進階班—115 年 8 月 19 日及 8 月 20 日，08：00～16：00

七、活動對象：國小學生，114 學年度 1-6 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：

街舞、桌球初階班	
115年8月10-11日 115年8月13-14日	
時間	活動事項
08:00—08:30	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
09:00—09:50	動態暖身+節奏律動入門
10:00—10:50	基礎動作教學+小組練習（搭配音樂做8拍組合，培養節奏感）
11:00—11:50	分組編排+成果呈現+舞蹈觀念介紹 小組簡單排一段8~16拍，輪流上台呈現+基本舞台禮儀、尊重與自信
12:00—13:00	午餐、休息時間
13:00—13:50	初階桌球課程（球感練習及動作演練）
14:00—14:50	初階桌球課程（步法演練）
15:00—15:50	初階桌球課程（動作演練，含交流分享與回饋）
16:00	賦歸（由家長接送返家）

街舞、桌球進階班	
115年8月17-18日 115年8月19-20日	
時間	活動事項
08:00—08:30	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
09:00—09:50	進階暖身+節奏變化訓練
10:00—10:50	進階動作組合教學（加入轉向、層次變化、地面簡單動作）

11：00—11：50	分組創作＋小型 Battle 或成果呈現 (小組自行變化動作或加入隊形)
12：00—13：00	午餐、休息時間
13：00—13：50	進階桌球課程 (動作演練)
14：00—14：50	進階桌球課程 (步法演練)
15：00—15：50	進階桌球課程 (發球及動作演練比賽)
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)。  
桌球營請自備**桌球拍**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。