

【彰化 FUN 暑假・運動遊學趣】

彰化縣立福興國中 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：福興國中

五、活動地點：跆拳道教室

六、活動日期：跆拳道運動營—115 年 7 月 17 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：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、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	跆拳道活動表 🥋	🏆 會得到…:
08:00-09:00	 報到時間! 🙌 和大家打招呼，一起準備開心上課! 	 我是準時小達人! 
09:00-09:50	 熱身大挑戰! 動一動身體，讓自己更靈活! 	 身體暖呼呼，準備好囉! 
10:00-10:50	 團隊合作小遊戲! 一起合作，練習反應和默契! 	 我們是超級好朋友! 
11:00-11:50	 跆拳道小高手! 練習基本動作，變得更厲害! 	 我變勇敢又厲害! 
12:00-13:00	 午餐時間 🍱 吃飽飽，休息一下! 	 補充能量，精神滿滿! 
13:00-13:50	 踢踢踢大練習! 前踢、旋踢、下壓，一起練起來! 	 我的腿力大進步! 
14:00-14:50	 規則小博士! 學習道場規則，做個有禮貌的好學生! 	 我懂規則，超棒的! 
15:00-16:00	 挑戰小勇士! 模擬對打，考驗自己的實力! 	 我超有自信! 
16:00 🏠	回家囉~ 🙌 今天好開心，下次見! 	 我有滿滿的快樂回憶! 

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：水壺、毛巾、替換衣物）。

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、經費概算：本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。