

【彰化 FUN 暑假・運動遊學趣】

彰化縣立田中高中 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：田中高中

五、活動地點：景崧文化教育園區-龍江館(彰化縣田中鎮中州路一段 416 號)

六、活動日期：武術運動營

115 年 7 月 30-31 日 (四、五)，08：00~16：00 (平日班)

115 年 8 月 1-2 日 (六、日)，08：00~16：00 (假日班)

七、活動對象：國小學生，114 學年度中、高年級。(應屆畢業生亦可報名參加)

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：

武術運動營-平日班

| 7月30日(四) | 活動事項 |
|-------------|-------------------------|
| 08:00—08:30 | 報到（由家長載送至活動地點） |
| 08:30—09:00 | 活動介紹及安全宣導 |
| 09:00—10:30 | 綜合體能運動 |
| 10:30—12:00 | 專注力訓練 |
| 12:00—13:00 | 午餐、休息時間 |
| 13:00—14:30 | 平衡反應訓練 |
| 14:30—15:30 | 拳打腳踢學防身 |
| 15:30—16:00 | 1、享用美味點心 2、表揚表現優異的同學 |
| 16:00 | 快樂賦歸（由家長接送返家） |

| 7月31日(五) | 活動事項 |
|-------------|---|
| 08:00—08:30 | 報到（由家長載送至活動地點） |
| 08:30—09:00 | 活動介紹及安全宣導 |
| 09:00—10:30 | 綜合體能運動 |
| 10:30—12:00 | 閃躲反應訓練 |
| 12:00—13:00 | 午餐、休息時間 |
| 13:00—14:30 | 安全護身倒訓練 |
| 14:30—15:30 | 拳打腳踢學防身 |
| 15:30—16:00 | 1、享用美味點心 2、表揚表現優異的同學 3、每位同學都有特別小禮物。 |
| 16:00 | 快樂賦歸（由家長接送返家） |

武術運動營-假日班

| 8月1日(六) | 活動事項 |
|-------------|-------------------------|
| 08:00-08:30 | 報到(由家長載送至活動地點) |
| 08:30-09:00 | 活動介紹及安全宣導 |
| 09:00-10:30 | 綜合體能運動 |
| 10:30-12:00 | 專注力訓練 |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息時間 |
| 13:00-14:30 | 平衡反應訓練 |
| 14:30-15:30 | 拳打腳踢學防身 |
| 15:30-16:00 | 1、享用美味點心 2、表揚表現優異的同學 |
| 16:00 | 快樂賦歸(由家長接送返家) |

| 8月2日(日) | 活動事項 |
|-------------|---|
| 08:00-08:30 | 報到(由家長載送至活動地點) |
| 08:30-09:00 | 活動介紹及安全宣導 |
| 09:00-10:30 | 綜合體能運動 |
| 10:30-12:00 | 閃躲反應訓練 |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息時間 |
| 13:00-14:30 | 安全護身倒訓練 |
| 14:30-15:30 | 拳打腳踢學防身 |
| 15:30-16:00 | 1、享用美味點心 2、表揚表現優異的同學 3、每位同學都有特別小禮物。 |
| 16:00 | 快樂賦歸(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:毛巾或衣服)。

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。