

彰化縣政府 115 年暑期運動營實施計畫


彰化縣立線西國民中學 115 年 SUP 水域運動暑期運動營

- 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：彰化縣立線西國民中學
- 五、 協辦單位：彰化縣直立板運動協會、港灣溜魚文化工作室、踏印版圖工作室
- 六、 活動地點：彰化縣慶安水道（彰化縣伸港鄉慶安路 800 號）
- 七、 活動日期：水域運動及海洋教育體驗課程，共三門課程，每門兩個時段。
 - (一) SUP 水域運動暨海洋教育水域安全課程：
 1. 時段一：115 年 7 月 13 日，8：30-16：00。
 2. 時段一：115 年 7 月 17 日，8：30-16：00。
 3. 時段三：115 年 7 月 20 日，8：30-16：00。
 - (二) SUP 水域運動暨海口糖蒜 DIY 手作課程：
 1. 時段一：115 年 7 月 24 日，8：30-16：00。
 2. 時段二：115 年 7 月 27 日，8：30-16：00。
 3. 時段三：115 年 7 月 31 日，8：30-16：00。
- 八、 活動對象：115 學年度，國小生高年級及國中生一至三年級。
- 九、 參加人數：每班次原則招收 26 人為限，未達 15 人不予開班。
- 十、 報名方式：
 - (一) 由主辦單位統一辦理及公布報名網站，一律採線上報名，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。
 - (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。
- 十一、 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。
- 十二、 課程師資：由專業教練授課（下稱運動營師資）。


十三、 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) 課程表：

SUP 水域運動暨海口糖蒜 DIY 手作課程

時間	活動事項	備註
09：00-09：10	報到（由家長載送至活動地點）	<p>【海口糖蒜 DIY 手作課程課程】 活動亮點：在彰化最美濱海地標中手作，邊 DIY 邊欣賞壯闊海景，海味糖蒜以芳苑文蛤醬油醃製，酸甜中帶海洋鮮韻，風味獨特。使用在地格外品蒜頭，支持小農、減少浪費，實踐 ESG 理念，專屬糖蒜即刻帶走，完成封裝的海口糖蒜成品，附玻璃罐與瓶標，送禮自用皆宜</p> <p>【SUP 水域運動】 於彰化海濱慶安水道，體驗 SUP 直立板水上運動。除鍛鍊核心、平衡感、臂力，亦與海洋接近，體驗多元休閒運動。</p> 
09：10-12：00	海口糖蒜 DIY 手作課程	
12：00-13：30	午餐、午休	
13：00-14：30	SUP 水域運動	
14：30-15：00	收操、物品收拾、簡易盥洗、賦歸	

SUP 水域運動暨海洋教育水域安全課程

時間	活動事項	備註
09：00-09：10	報到（由家長載送至活動地點）	<p>【海洋教育水域安全課程】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水域安全講堂：台灣本島水域種類介紹、認識潮汐及離岸流、水域活動旗幟介紹。 2. 水域安全學習單：在指定時間內完成填寫水域安全標誌的辨識題 3. 拋繩救援課程：認識浮力繩，並培養學生的拋繩救援技能，通過兩人一組的合作完成拋繩救援的模擬訓練。 <p>【SUP 水域運動】 於彰化海濱慶安水道，體驗 SUP 直立板水上運動。除鍛鍊核心、平衡感、臂力，亦與海洋接近，體驗多元休閒運動。</p> 
09：10-12：00	海洋教育水域安全課程	
12：00-13：30	午餐、午休	
13：00-14：30	SUP 水域運動	
14：30-15：00	收操、物品收拾、簡易盥洗、賦歸	

- 十四、 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、拖鞋、毛巾、遮陽雨傘）。
- 十五、 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。
- 十六、 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。
- 十七、 經費概算：本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。