

【彰化 FUN 寒假•運動遊學趣】

彰化縣立田中高級中學 115 年寒假運動營實施計畫

一、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。

二、主辦單位：彰化縣政府。

三、承辦單位：彰化縣立田中高中。

四、活動地點：景崧文化教育園區(彰化縣田中鎮中州路一段 416 號)

五、活動日期：射箭運動營-115 年 1 月 29、30 日，08：00～16：00

六、活動對象：國小學生，114 學年度 3-6 年級。

七、參加人數：每班次原則招收 26 人為限，未達 15 人不予開班。

八、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 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 1 月 7 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。

九、繳費方式：依報名網頁說明，至四大超商或使用 ATM 轉帳進行繳費，退費事宜亦依照報名系統規定辦理。

- (一) 超商：選擇超商代碼繳費，即可取得一組繳費代碼（共 14 碼），請於 3 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。

十、課程師資：由本校體育班、基層訓練站及運動團隊具備相關專業證照之教師授課。

十一、活動內容與實施方式：

- (一) 採分組教學方式，由本校師資針對活動內容及安全事項進行說明。
- (二) 分組操作：由本校師資進行運動技能講解，並進行演練。
- (三) 實際操作：由本校師資指導，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	1 月 29 日 射箭	1 月 30 日 射箭
08：00—08：30	報到（由家長載送至活動地點）	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	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明
09：00—09：50	器材介紹、基本動作技術講解	基本動作訓練—彈力帶練習
10：00—10：50	基本動作訓練—彈力帶練習	分組競賽—個人資格賽
11：00—11：50	實際射箭訓練(使用安全箭)	
12：00—13：00	午餐休息時間	午餐休息時間
13：00—13：50	比賽規則介紹—影片賞析	分組競賽—團體對抗賽
14：00—15：50	實際射箭練習(使用鋁箭)	射箭紀念品製作
16：00	賦歸（由家長接送返家）	賦歸（由家長接送返家）

十二、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、水、毛巾）。

十三、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；接觸各項運動的進階技巧。
- (三) 強化自主運動能力，養成學生終身運動的習慣。

十四、本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。