

【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-龍江館(彰化縣田中鎮中州路一段 416 號)

五、活動日期：武術運動營-115 年 1 月 28~29 日 (三、四)，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)。

十一、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

1 月 28 日(三)	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、統計表現優異的同學
16：00	快樂賦歸（由家長接送返家）

1 月 29 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	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、報名即贈送精美紀念品 3、頒獎表現優異的同學，有特別小禮物。
16：00	快樂賦歸（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：毛巾或衣服）。

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。
- (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。