

## 【彰化 FUN 寒假•運動遊學趣】

### 彰化縣立埔鹽國民中學 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：彰化縣立埔鹽國中。

#### 四、活動地點：本校手球場、排球場、柔道教室

#### 五、活動日期：(一) 柔道手球排球初階班—

115 年 2 月 2 日及 2 月 3 日，08：00～16：00

#### (二) 柔道手球排球進階班—

115 年 2 月 4 日及 2 月 5 日，08：00～16：00

#### 六、活動對象：國小學生，114 學年度 1-6 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：

時間	2月2日 初階活動事項	2月3日 初階活動事項	2月4日 進階活動事項	2月5日 進階活動事項
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)	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 08：50	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明	熱身活動 大家動一動	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明	基礎體能 你追我跑
09：00 09：50	排球初階專業運動課程 1	排球初階專業運動課程 3	排球進階專業運動課程 1	排球進階專業運動課程 3
10：05 10：55	排球初階專業運動課程 2	排球初階專業運動課程 4	排球進階專業運動課程 2	排球進階專業運動課程 4
11：10 12：00	柔道初階專業運動課程 1	柔道初階專業運動課程 3	柔道進階專業運動課程 1	柔道進階專業運動課程 3
12：00 13：00	午餐、休息時間	午餐、休息時間	午餐、休息時間	午餐、休息時間
13：00 13：50	柔道初階專業運動課程 2	柔道初階專業運動課程 4	柔道進階專業運動課程 2	柔道進階專業運動課程 4
14：00 14：50	手球初階專業運動課程 1	手球初階專業運動課程 3	手球進階專業運動課程 1	手球進階專業運動課程 3
15：00 16：00	手球初階專業運動課程 2	手球初階專業運動課程 4 (含頒獎、交流分享與回饋)	手球進階專業運動課程 2	手球進階專業運動課程 4 (含頒獎、交流分享與回饋)
16：00	賦歸(由家長接送返家)	賦歸(由家長接送返家)	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），並請自備運動毛巾、替換衣物。

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。