**107年學生寒假體育育樂營**

**花蓮縣體育會**

**陸上體能體驗營**

一、目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於暑假規劃育樂營，讓學生陸上體能體驗活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

二、指導單位：教育部

三、統籌規劃單位：國立體育大學

四、承辦單位：花蓮縣體育會

五、活動方式及特色：

（一）場地設施：利用各地區學校現有場地、設備，規劃辦理育樂營活動。

（二）師資：聘請校內現有專長教師或教練，或已受培訓之專長志工協助。

（三）飲食：中餐由各辦理學校提供特色餐飲，半天活動不提供中餐。

（四）保險：凡參加學員皆投保100萬平安險及10萬醫療險。

（五）交通：請學生家長於上課前及下課後30分鐘內自行接送。

六、協辦單位：花蓮縣體育會游泳委員會

七、活動內容：文武雙全體能體驗活動

八、活動地點：

第一梯次：宜昌國中活動中心

第二梯次：宜昌國中活動中心

九、舉辦時間：

107年1月30~31日（星期二~三）9:00~15:00

107年2月 1~2日（星期四~五）9:00~15:00

十、參加對象：

（一）以未養成規律運動習慣或不愛運動之學生，由各校推薦團體報名為優先。

（二）各地區對陸上體能體驗活動有興趣之1~9年級學生，每梯次至多為60人兩梯共錄取120人。

十一、報名方式：

（一）報名聯絡人：吳彥奇教練0936620825、簡桂寶老師0921098879

（二）報名時間及地點：即日起至107年1月26日下午6時，向吳彥奇教練及簡桂寶老師報名，額滿截止。

（三）報名用聯絡電話：0936620825

（四）活動網站：camp.ccu.edu.tw(統一網路報名)

（五）報名程序：

1、上網確認是否有名額。

2、網路填寫報名表或直接向辦理單位報名。

3、繳交報名費：200元整

（六）注意事項：

1、若報名人數未達各班營隊開班人數30人，或颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，辦理學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費。

2、學員因故退費，標準為：

(1)報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。

(2)實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。

(3)開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。

3、學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者請勿報名。

4、學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

**活動地點:宜昌國中活動中心**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第一天：時間及活動項目** | | | **第二天：時間及活動項目** |
| 日期 | **107年1月30日（二）、2月1(四)** | **107年1月31日（三）、2月2(五)** | |
| 內容  時間 | **活動名稱** | **活動名稱** | |
| **09:00**  **│**  **10:00** | **報到/分組**  **開幕** | **報到/分組**  **開幕** | |
| **10:00**  **│**  **12:00** | (分二組交叉進行)  體適能體驗  鉛筆素描 | (分二組交叉進行)  體適能伸展  蠟筆彩繪 | |
| **12:00**  **│**  **13:00** | 午餐及午休 | 午餐及午休 | |
| **13:00**  **│**  **15:00** | (分二組交叉進行)  鉛筆素描  體適能體驗 | (分二組交叉進行)  蠟筆彩繪  體適能伸展 | |
| **15:00**  **│**  **15:30** | 平安返家&家長接送 | 平安返家&家長接送 | |