**105年學生暑假體育育樂營**

**慈濟科技大學**

**慈濟體能小英雄實施計畫**

一、依據：教育部體育暑研議辦理105年學生暑假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於暑假規劃育樂營，讓學生體驗體能訓練活動，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。

三、指導單位：教育部

四、統籌規劃單位：國立體育大學

五、承辦單位：慈濟科技大學體育學科

六、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：聘請校內現有體能訓練專長教師，或已受培訓之專長志工協助。

（三）飲食：中餐由學校提供環保素食特色餐飲。

（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。

七、辦理日期：第一梯：105年7月04、05日07：40至16：00。

第二梯：105年7月06、07日07：40至16：00。

八、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）各地區對體能訓練活動有興趣之國小中、高年級學生，每營隊以40人為開辦原則，至多為50人。

九、報名方式：

（一）報名聯絡人：黃溥翔先生、王錠堯老師。

（二）繳交報名費用時間及地點：即日起至6月24日下午5:00前，向慈濟科技大學體育學科 (地址：花蓮市建國路二段880號)完成繳交，額滿截止。

（三）聯絡電話：(03)857-2158轉2356

（四）傳真電話：(03)857-1469

（五）辦理學校網址：http://www.tcust.edu.tw

（六）活動網址：http://camp.ccu.edu.tw(統一網路報名)

（七）報名程序：

1、上網確認是否有名額。

2、網路填寫報名表報名。

3、繳交報名費100元，請親自至慈濟科技大學會計室繳費，地址：970花蓮市建國路二段880號。

（八）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、自備水杯、環保餐具，並遵守老師、教練的指導。

十、活動經費：

（一）活動經費由教育部體育署專款補助，實際金額以核定為準。

十一、辦理活動預定進度表：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 內容 月份 | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
| 1 | 擬定計畫 |  |  |  |  |  |
| 2 | 編列概算 |  |  |  |  |  |
| 3 | 聯繫統籌單位 |  |  |  |  |  |
| 4 | 提案申請 |  |  |  |  |  |
| 5 | 協商會議 |  |  |  |  |  |
| 6 | 印製宣傳 |  |  |  |  |  |
| 7 | 隊輔面試 |  |  |  |  |  |
| 8 | 營隊招生 |  |  |  |  |  |
| 9 | 辦理活動 |  |  |  |  |  |
| 10 | 訪視評鑑 |  |  |  |  |  |
| 11 | 成果報告經費核銷 |  |  |  |  |  |
| 12 | 檢討會議 |  |  |  |  |  |

十二、工作人員名單

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **職務名稱** | **姓名** | **工作內容** |
| 總教練 | 胡凱揚 | 1.總召集人，行前籌備、規劃、協調各營隊活動進行  2.審核各營對教學課程大綱 |
| 體能教練 | 王錠堯  黃溥翔  賴韋辰 | 1.使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護  2.實施教學 |
| 助理教練 | 張恭銘  黃裕皓  張馨妤  黃聖傳  呂竟瑜 | 1.注意每組學生的身心狀況，帶領學生進入活動情境  2.協助教練指導學生運動 |
| 行政組 | 黃溥翔  賴韋辰 | 1.學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念  2.學員証與結業證書製作  3.開、閉幕典禮程序安排  4.負責帳目收支管理 |
| 活動組 | 張恭銘 | 1.負責課程設計、執行，並管制流程  2.宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理  3.訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導  4.活動攝影 |
| 醫護組 | 李洛涵 | 1.負責準備醫療用品  2.負責活動現場緊急救護等事宜 |
| 機動組 | 黃聖傳 | 協助各組工作，使活動圓滿 |

十三、本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

**105年學生暑假體育育樂營**

**慈濟科技大學**

**慈濟體能小英雄課程表**

**辦理學校：慈濟科濟大學**

**時間：105年07月04日(週一)、07月05日(週二)**

**場地： 慈濟科技大學教室與操場**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 內容  時間 | **活動名稱** | **活動內容暨講師** | **活動名稱** | **活動內容暨講師** |
|  | **第一天 07月 04日** | | **第二天 07月 05日** | |
| **08:00**  **│**  **08:30** | **報到/分組**  **開幕** |  | **報到** |  |
| **08:30**  **│**  **09:20** | 運動體適能及基本足球技術介紹 | 活動地點：北階軍訓教室  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：張恭銘、  黃裕皓  賴韋辰 | 樂樂棒球技術介紹 | 活動地點：北階軍訓教室  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：張恭銘、  黃裕皓  賴韋辰 |
| **09:30**  **│**  **11:20** | 熱身活動與足球基本技術練習 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：張恭銘、  黃裕皓、  呂竟瑜 | 樂樂棒球分組競賽 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：張恭銘、  黃裕皓、  呂竟瑜 |
| **11:30**  **│**  **13:00** | 午餐及午休 | 午餐及午休 | 午餐及午休 | 午餐及午休 |
| **13:00**  **│**  **14:50** | 敏捷、平衡、反應、瞬發、速度、協調闖關活動 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：黃聖傳、  張馨妤、  呂竟瑜 | 熱身活動與核心訓練動作練習 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：黃聖傳、  張馨妤、  呂竟瑜 |
| **15:00**  **│**  **15:50** | 足壘球分組競賽 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：黃聖傳、  張馨妤  賴韋辰 | 棒式、橋式、深蹲、鐘擺、超人式闖關活 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：黃聖傳、  張馨妤  賴韋辰 |
| 體驗分享結業典禮 | 活動地點：北階軍訓教室  總教練：胡凱揚  所有教練 |
| **15:50**  **│**  **16:30** | 歸賦&家長接送 |  | 結業&家長接送 |  |
| 備註 | 1.以基本運動能力、體能活動、技能教學、遊戲競賽等動態性活動為主。  2.需明列指導老師或教練姓名及課程資料。 | | | |

**時間：105年07月06日(週三)、07月07日(週四)**

**場地： 慈濟科技大學教室與操場**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 內容  時間 | **活動名稱** | **活動內容暨講師** | **活動名稱** | **活動內容暨講師** |
|  | **第一天 07月 06日** | | **第二天 07月 07日** | |
| **08:00**  **│**  **08:30** | **報到/分組**  **開幕** |  | **報到** |  |
| **08:30**  **│**  **09:20** | 運動體適能及基本足球技術介紹 | 活動地點：北階軍訓教室  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：張恭銘、  黃裕皓  賴韋辰 | 樂樂棒球技術介紹 | 活動地點：北階軍訓教室  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：張恭銘、  黃裕皓  賴韋辰 |
| **09:30**  **│**  **11:20** | 熱身活動與足球基本技術練習 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：張恭銘、  黃裕皓、  呂竟瑜 | 樂樂棒球分組競賽 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：張恭銘、  黃裕皓、  呂竟瑜 |
| **11:30**  **│**  **13:00** | 午餐及午休 | 午餐及午休 | 午餐及午休 | 午餐及午休 |
| **13:00**  **│**  **14:50** | 敏捷、平衡、反應、瞬發、速度、協調闖關活動 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：黃聖傳、  張馨妤、  呂竟瑜 | 熱身活動與核心訓練動作練習 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：黃溥翔  助理教練：黃聖傳、  張馨妤、  呂竟瑜 |
| **15:00**  **│**  **15:50** | 足壘球分組競賽 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：黃聖傳、  張馨妤  賴韋辰 | 棒式、橋式、深蹲、鐘擺、超人式闖關活 | 活動地點：操場  總教練：胡凱揚  教練：王錠堯  助理教練：黃聖傳、  張馨妤  賴韋辰 |
| 體驗分享結業典禮 | 活動地點：北階軍訓教室  總教練：胡凱揚  所有教練 |
| **15:50**  **│**  **16:30** | 歸賦&家長接送 |  | 結業&家長接送 |  |
| 備註 | 1.以基本運動能力、體能活動、技能教學、遊戲競賽等動態性活動為主。  2.需明列指導老師或教練姓名及課程資料。 | | | |

**105年學生暑假體育育樂營**

**慈濟科濟大學**

**慈濟體能小英雄問卷調查表**

**親愛的同學：**

這是慈濟科技大學就本活動所做的問卷調查，希望透過**參與全體學生**的意見來做為計畫實行的參考，請您撥冗填答以下問題，謝謝！

**指導單位：教育部體育署 統籌規劃單位：國立體育大學**

**辦理單位：慈濟科技大學**

**基本資料：**

(一)性別：□男 □女

(二)組別：□高中組□國中組□國小組

(三)級別：□一年級□二年級□三年級□四年級□五年級□六年級□其他

**問卷內容：**

(一)**請問您從何得知本次活動的訊息？**

□親朋好友推薦□電視廣告□報紙□學校□宣傳海報

(二)**請問您參加本次活動動機。**

□父母親的鼓勵□有興趣□想成為選手□想學足球技能、文化□其他。

(三)**您對活動整體活動滿意度**

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意

(四)請問您對本次**活動**整體教學內容是否感滿意？

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意。

(五)本次活動對您的運動技能及協調性是否有助益？

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意。

(六)**您對教練團的滿意度**

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意

(七)**您對輔導人員的滿意度**

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意

(八)**您對課程場地的滿意度**

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意

(九)**您對活動課程所使用器材滿意度**

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意

(十)**您對活動課程期間膳食安排滿意度**

□非常滿意□滿意□沒意見□不滿意□非常不滿意

(十一)**如果本活動將於寒暑假期間舉辦，您是否還會報名參加**

□還會再參加□不會再參加了

(十二)是否有其他的話，要對工作人員說的呢？