**佛光山普門中學2017年暑假三好體操體能挑戰營**

**一、宗旨：**

1.透過體操活動讓學員在遊戲中快樂學習，提升感覺統合及專注力並培養團隊合作的觀念。

2.拓展基層體操運動，建立一條龍式培育選手系統。

3.藉由體操運動實踐三好運動說好話、存好心、做好事。

**二、主辦單位：**佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學。

**三、協辦單位：**社團法人三好體育協會。

**四、活動內容：**認識與了解體操、個人基本動作及體能訓練、小組練習、學習獨立生活。

**五、活動時間：**106年 7月7日(週五)至106年7月8日(週六)，為期二天一夜。

(請自備睡袋、枕頭盥洗衣物)。

**六、活動地點：**佛光山普門高級中學藝文大樓4樓體操館及三好館（高雄市大樹區大坑路140-11號）。

**七、活動對象：**全國國民小學一～六年級學生共80人（不分男女）。

**八、活動師資：**普門中學體操教練團擔綱教學，並由體操金牌團隊優秀選手與小學員一同訓練。

**九、活動量點：**活動期間將參加學員每人贈送紀念品，普門中學體操代表隊親自進行。

體能技巧示範教學。

**十、活動課程：**如後附表。

**十一、報名活動時間：**

1.報名時間：自即日起至106年6月30日(週五)下午五點報名截止。

2.錄取名單公告：106年6月28日(週三)，並電話通知錄取。

3.繳費截止：106年6月26日(週一)17：00前，未繳報名費800元繳費者，即放棄參加資格。

**十二、活動費用：**

錄取者須先繳交報名費800元。報名費劃撥：合作金庫鳳山分行（代碼0060327），戶名：佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學，帳號：0320765607714，**(匯款資料請註明報名學員名字)**。

**十三、報名方式：**

前往佛光山普門高級中學網頁(http://www.pmsh.khc.edu.tw/)線上報名。

**十四、交通方式：**

活動報到當天請自行前往，亦可搭乘火車到九曲堂火車站，再轉搭乘本次專車接駁車前往佛光山普門高級中學，另外可至左營高鐵站外，搭乘義大客運，搭至溪埔國中站下車，再轉搭乘本次專車接駁車。

**十五、其他注意事項：**

1.營隊期間學員因故離開營隊，必須請監護人到場簽署離營切結書，離營切結書生效後，主辦單位不負責學員在營隊外的相關安全保障。

2.對本活動若需進一步了解，可致電普門中學學務處蘇政宏組長(07)6562676轉115或洽普門中學體操隊。林佳瑩教練0911-583-170。王永禎教練 0930-899-155。

**佛光山普門中學2017年暑假三好體操體能挑戰營課程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **課程表** | **106/7/7（星期五）**  **第一天** | **106/7/8（星期六）**  **第二天** |
| **07:00**  **至**  **07:30** | **早安** | **快樂早餐time！** |
| **08:00**  **至**  **09:00** | **快樂體操小學員報到** | **體操暖身運動--分組團體遊戲(1)** |
| **09:10**  **至**  **10:00** | **快樂體操營開訓典禮** | **體操暖身運動--分組團體遊戲(2)** |
| **10:10**  **至**  **12:00** | **認識體操營環境／認識新朋友／**  **體操律動暖身／身體伸展活動** | **體操體能遊戲競賽** |
| **12:10**  **至**  **14:00** | **快樂吃飯time！（午睡時間）** | **頒發三好體操體能挑戰營證書**  **快樂體操收穫滿滿／回溫暖的家** |
| **14:10**  **至**  **16:00** | **分組挑戰體操項目／闖關遊戲（初階）** |  |
| **16:10**  **至**  **18:00** | **地板體能比賽／音樂律動伸展操** |
| **18:00**  **至**  **19:00** | **享受晚餐time！（晚餐時間）** |
| **19:00**  **至**  **21:00** | **盥洗時間／體操影片欣賞** |
| **21:00**  **至**  **22:00** | **盥洗／電話報平安／睡搞搞時間** |

**佛光山普門中學2017年暑假三好體操體能挑戰營報名表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **個人姓名** |  | **出生年月日** | | |  | | |
| **就讀學校** |  | **班級年級** | | |  | | |
| **家長姓名** |  | **關係人** | | |  | | |
| **連絡電話** | **(H)：** | **住址** |  | | | | |
| **手機** |  | **身高** |  | | | **體重** |  |
| **住宿** | **備註：請自備睡袋、枕頭盥洗衣物** | | | | | | |
| **E-mail** |  | **身份證字號** | |  | | | |
| **身體狀況** | **備註：如身體有任何問題請先告知教練** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **報名日期** |  | **錄取確認** | |  | | | |

**家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

注意事項：

1. 營隊期間學員因故離開營隊，必須請監護人到場簽署離營切結書，離營切結書生效後，主辦單位不負責學員在營隊外的相關安全保障。
2. 第二天09:00～13:30為體操體能挑戰賽&結業式，歡迎家長們至普門中學體操館共同參與。
3. 有特殊體質或身體疾病請事先告知。
4. 頭髮過肩者請綁馬尾。穿著輕便褲裝、運動服以方便活動伸展。活動現場有飲水機，請自行攜帶茶杯水壺飲用。
5. 本活動主辨單位依學員狀況保有課程內容變動及調整。

**佛光山普門中學2017年暑假三好體操體能挑戰營**

**家長同意書**

　　兹同意本人未成年子女╴╴╴╴╴學員參加2017年佛光山普門中學舉辦暑假三好體操體能挑戰營活動，並接受活動課程指導遵守團體紀律，如故不守規定或不遵守活動指導者而導致發生意外事件，將自行負責。

1. 活動日期：2017年7月7日（星期五）至7月8日（星期六）共兩天一夜。
2. 活動地點：佛光山學校財團法人高雄市高級普門中學（藝文大樓3、4樓體操館）。

家長簽名： 關係：

同學簽名：

聯絡電話：

聯絡地址：

中華民國 年 月 日

**佛光山普門中學2017年暑假三好體操體能營**

**離營切結書**

　　學員╴╴╴╴╴╴參加2017年暑假三好體操體能挑戰營，因下述離營原因須暫時離開營隊，並同意以下所列之事項。

※離營原因(請詳述)：

※離營注意事項：

1.若在營期期間卻中途或提早離營，請在營期前來電告知營隊負責人員。

2.離營切結書請於報到當日繳交至報到處。

3.離營時需要先告知家長，並知會該隊隊輔或營隊負責人員。

4.離營期間不退還任何費用。

5.如提早回營隊，提早告知營隊負責人員，則營隊照常運作。

6.如果學員在過期限後沒有回到營隊，在告知家長後，本營隊不負責任何責任。

7.離營期間，本營隊不負責任何責任。

8.如果沒有告知營隊負責人員擅自離營，本營隊不負任何責任。

9.當日離營前，請在離宿時先準備好攜帶的物品，並先查物品是否攜帶整齊後，再離開營隊地點。

離營時間： 年 月 日 點 分。

回營時間： 年 月 日 點 分。

（如果直接離開營隊不回營，請填寫"直接離開"。）

家長簽章：

中華民國 年 月 日