

# 110 年度臺中市立萬和國民中學射擊-空氣槍暑假育樂營實施計劃

## 一、主旨：

- (一) 依據臺中市政府運動局 110 年 7 月 8 日中市教體字第 1100050011 號函辦理。
- (二) 為推廣射擊運動風氣，藉由育樂營規劃活動，讓學生體驗射擊技巧與趣味，期使在學習技能過程中獲得情緒控管與專注的技巧，進而激發射擊興趣，藉以發掘具射擊潛力之青少年。
- (三) 結合學校教育，施以計畫性訓練，輔以生活紀律規範的要求，以培育本市射擊運動學子。

## 二、活動時間：

110 年 7 月 26 日（一）至 110 年 7 月 30 日（五）下午 13：00 至 下午 17：00（視疫情情況，調整日期辦理）。

## 三、活動地點：臺中市萬和國中五樓射擊教室（臺中市南屯區永春東路 885 號）。

## 四、活動對象：臺中地區對射擊-空氣槍活動有興趣之國小學生，以五、六年級生為主，由各校推薦團體報名為優先，報名人數限 20 人。

## 五、指導單位：臺中市政府教育局

主辦單位：臺中市立萬和國民中學

## 六、報名方式與時間：

(一) 即日起至 110 年 7 月 22 日（四）止，填寫附件二報名表。

(二) 報名方式 a. 可至學校學務處現場報名，報名聯絡人：朱嫵儒教練 0921-662-429。

b. 採傳真報名者，傳真電話：(04)23891158，聯絡電話：(04) 23817264 轉 722。

C. QRcord 直接掃描報名

## 七、注意事項：

1、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。

2、學員一律穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

3、請全程配戴口罩。

## 八、預期效益：

(一) 能體驗並認知基本之射擊運動概念，培養對射擊運動的興趣。

(二) 能透過育樂營活動充實寒假假期生活與養成良好的生活習慣。

(三) 培養射擊運動風氣藉以落實強健體魄。

(四) 從運動特質中學習冷靜處理問題、情緒控管與專注技巧，從中認識壓力與正確面對挫折的心態，並在潛移默化中建立運動精神。

## 九、工作人員名單

職務名稱	姓名	工作內容
校長	陳姿伶	督導相關事宜
學務主任	林尹梅	統籌代表隊一切相關事宜
會計主任	陳麗萍	負責經費核銷流程事宜
體育組長	黃心榆	總召集人，籌備規劃協調各小組活動進行
外聘教練	朱嫵儒	1. 課程安排協助活動進行、維持秩序及學童安全防護 2. 實施教學及技術指導
助理小老師	射擊隊成員	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
機動組	射擊隊成員	協助各組工作，使活動圓滿達成

## 十、經費來源：臺中市政府教育局。

## 十一、活動經費概算：如附件一。十二、本計劃成校長核可後實施，修正時亦同。



# 臺中市立萬和國民中學 110 年度暑假射擊育樂營課程表

時間：110 年 7 月 26 日(一)至 110 年 7 月 30 日(五) 下午 13：00 至 17：00。

地點：萬和國中五樓射擊教室。

時間 \ 星期	7/26 (一)	7/27 (二)	7/28 (三)	7/29 (四)	7/30 (五)
13:00~13:50	報到、分組	分組操作： 1. 手槍 空槍練習 2. 輔助訓練	分組操作： 1. 步槍 空槍練習 2. 輔助訓練	手、步槍測驗練習	測驗(5X4 精度)
休息	休息	休息	休息		
14:00~14:50	工作人員介紹 射擊項目介紹 奧林匹克精神介紹 射擊安全注意事項 槍枝及裝備介紹	分組操作： 1. 撐槍+空擊發 2. 白靶精度射擊	分組操作： 1. 撐槍+空擊發 2. 白靶精度射擊		
休息	休息	休息	休息		
15:00~15:50	分組操作：動作示範 1. 空槍瞄準練習 2. 輔助訓練(穩定性、平衡感、記憶力)	白靶 10x1 張 環靶 10x2 張	白靶 10x1 張 環靶 10x2 張		
休息	休息	休息	休息		
16:00~17:00	同上	趣味對抗賽	趣味對抗賽		結業頒獎 家長接送

請由此撕下 7 月 22 日(四)前繳回萬和國中學務處或傳真 23891158

## 臺中市立萬和國民中學 110 年度暑假射擊育樂營報名表

姓 名		身份證字號		出生日期	年 月 日
家長姓名		聯絡電話		就讀學校年級	
聯絡地址					
備註	臺中地區對射擊-空氣槍活動有興趣之國小學生，以五、六年級生為主，可由各校推薦團體報名為優先，報名人數限 20 人。				