

108 年「靜」動皆「宜」精彩一整夏

活力小子育樂營 水精靈游泳訓練班 水陸兩棲呱呱營

壹、緣起目的

運動能促進大腦功能的整合，有益學習、思考與記憶，在學童放暑假的期間，提供安全妥適的活動場地及器材，教導正確的運動技巧、提高身體適能及培養規律運動的好習慣；營隊以體育活動為中心，加入其它綜合課程，培養學生多元發展，啟動學習的分子機制，提高孩子們的應變能力，培養主動積極的態度，達成健康快樂的生活。

貳、主辦單位：靜宜大學體育室

參、活動時間：活力小子育樂營自 108 年 6 月 24 日 至 8 月 15 日期間共 5 梯次。

水精靈游泳訓練班自 108 年 7 月 1 日 至 8 月 1 日期間共 4 梯次。

水陸兩棲呱呱營自 108 年 7 月 22 日 至 8 月 22 日期間共 2 梯次。

肆、地點：靜宜大學各體育場館

伍、參加對象：國中及國小三年級以上之學童，採優先報名繳費錄取制。

陸、活動方式及特色



籃、排球場 3 面

桌球教室 15 面

羽球場 10 面

溫水游泳池

一、符合國際標準的場地設施：室內籃排球場、羽球場、桌球教室及溫水游泳池。

二、師資：聘請各專長領域老師、教學助理及受培訓之相關專長志工。

三、課程特色：(一) 活力小子育樂營動態將專業運動娛樂化，以提升學童參與興趣，並強化體適能及養成規律運動習慣；靜態課程含國際外語、生態探索、健康知識、資訊金頭腦等，內容豐富多元。

(二) 水精靈游泳訓練班以小班制教學，6-8 人搭配一位教練及搭配一位總教練督導，以樂趣化教學強化學童游泳基礎能力，提升學童參與動機達成好的學習成果。

(三) 水陸兩棲呱呱營結合陸上追趕跑跳的綜合活動，及清涼泳池中不僅學游泳也有許多趣味水中遊戲哦！

四、飲食(僅活力小子育樂營及水陸兩棲呱呱營)：

由本校餐廳提供均衡營養午餐，課間亦準備點心以補充學童體力，住宿梯次晚餐則訂購自助外燴，提升營養攝取多樣性。

五、住宿(僅活力小子育樂營)：由學童手動實作，於館內搭設帳棚(4 人 1 帳)，體驗團隊合作搭帳並增加趣味性。

六、交通：活動前及活動後 30 分鐘內請家長至體育館大門接送學童，進入校門請主動向校警隊告知為暑期運動營學童之家長，以俾人車管制。

七、保險：凡參加任一梯次之學童皆投保 100 萬意外險及 10 萬醫療險。

柒、辦理梯次、日期及費用

一、活力小子育樂營 (含住宿、膳食、師資、場地使用、保險、活動手冊、課程材料...等)

梯次	日期	天數	每梯人數	體育專項	費用	備註
一	6月24日~6月28日	5天不住宿	25-50人	極限鐵人挑戰綜合班 (滑板、游泳、攀岩)	6,000元 (贈送滑板護具等)	另有優惠專案於第玖條
二	7月01日~7月04日	4天3夜	20-60人 (每專項 20-30人)	籃球、桌球、羽球 三選一	5,700元	
三	7月08日~7月11日	4天不住宿			3,900元	
四	8月05日~8月08日	4天3夜			5,700元	
五	8月12日~8月15日	4天不住宿			3,900元	

二、水精靈游泳訓練班 (含場地、保險、教練和活動材料費...等)

梯次	日期	時段	每梯人數	時間	費用	備註
一	7月01日~7月11日	週一至四 上午	10-25人	第一班 08:00-09:20	2,000元 每人一梯一班 共8堂課	無優惠 專案
二	7月22日~8月01日			第二班 09:20-10:40 第三班 10:40-12:00		
三	7月01日~7月11日	週一至四 下午	客製化 精緻專班 1-3人	下午 13:00-16:00	10,000元 以一班(1-3人)計價 一梯共8堂課	
四	7月22日~8月01日			(客製化上課時段， 時間為1小時20分)		

三、水陸兩棲呱呱營 (報名以上任一梯次即可免費參加)

梯次	日期	時段	每梯人數	備註
一	7月22日~7月25日	週一至四 9:00-16:00	40人 (上限)	不上游泳課者 請勿報名
二	8月19日~8月22日			

捌、各梯各班課程表

一、活力小子育樂營第一梯次極限鐵人挑戰綜合班(5天不住宿)：

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30 08:00	學員報到 【活動組】				
08:10 09:00	始業式 埋下一粒種子- 運動家精神樹立 【活動組】	運動傷害防護 運動前、中、後 全方位防護措施 引導	攀岩及抱石 I 路線思考 施力技巧	攀岩及抱石 II 如何抱石休息 中高階路線挑戰	極限鐵人挑戰賽 滑板競速 攀岩抱石 定向越野 蹺泳橫渡 (達成後頒發完 賽證書)
09:10 10:00					
10:10 11:00	滑板 I 平衡訓練、 上下板	滑板 II 平面直線、加速	滑板 III 上下坡、過彎	滑板 IV 簡易花式技巧	
11:10 12:00					
12:00 14:00	午餐、午休				
14:10 15:00	午休後醒醒腦，極限體能王訓練				健球 Funpaly 新興活動 Kin-ball 體驗
15:10 16:00	游泳 I 分初、中、高階 上課	游泳 II 分初、中、高階 上課	游泳 III 分初、中、高階 上課	能量點心 DIY 好好吃能量棒 活力補充巧克力	
16:10 17:00					結業式 【活動組】
17:00 17:30	家長接送 【活動組】				

二、活力小子育樂營第二、四梯次(4天3夜)：

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四
07:00 08:00	起床、晨間活動、早餐 【活動組】			
08:10 09:00	學員報到、 分組、破冰	地球村另一面 【服學中心】	定向越野王 【陳光宗】	健球 Funpaly 新興活動 Kin-ball 體驗
09:10 10:00	環境認識 寢室分配		樂高機器人 【翁添雄】	
10:10 11:00	始業式 埋下一粒種子- 運動家精神樹立	體育專項課程 II 籃球:傳接球/運球 桌球:推擋/發球/正手 平擊球 羽球:發高遠球/切球/ 步法	體育專項課程 IV 籃球:防守(與球/球員 /籃框的關係位置) 桌球:左推右攻/左側 旋發球 羽球:短球/網前球	體育專項課程 VI 籃球:進攻-運球掩護/ 迂迴進攻 桌球:正手扣殺/練習 賽 羽球:撲球、抽平高球
11:10 12:00				
12:00 14:00				
14:10 15:00	體育專項課程 I 籃球:課程介紹、手部 操控技能學習 桌球:課程介紹/握拍/ 球感 羽球:課程介紹/握拍 法及控球練習	體育專項課程 III 籃球:墊步接球(單腳 雙腳)/上籃 桌球:切球/下旋發球 羽球:正反拍挑球	體育專項課程 V 籃球:擺脫防守傳接/ 假動作過人投籃 桌球:右側旋發球/正 手拉球 羽球:殺球/防守	攀岩及抱石 一步一步往上爬
15:10 16:00				
16:10 16:30	點心、休息			
16:30 18:00	帳棚搭設技巧 野外求生知識多	鳥語花香知多少 生態導覽	小小體能王訓練	結業式 17:00 結束
18:00 19:00	晚餐			
19:10 21:00	桌遊好好玩 【張可均】	國際交流 ABC 【外籍生】	點心 DIY 【張怡琪】	
21:00 22:00	盥洗就寢 【活動組】			

三、活力小子育樂營第三、五梯次 (4天不住宿)：

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四
07:30 08:00	學員報到			
08:10 09:00 09:10 10:00	始業式 埋下一粒種子- 運動家精神樹立	國際志工讓愛起飛 【服學中心】	定向越野王 【陳光宗】 樂高機器人 【翁添雄】	健球 Funpaly 新興活動 Kin-ball 體驗
10:10 11:00 11:10 12:00	體育專項課程 I 籃球: 課程介紹、手部 操控技能學習 桌球: 課程介紹/握拍/ 球感 羽球: 課程介紹/握拍 法及控球練習	體育專項課程 III 籃球: 墊步接球(單腳 雙腳)/上籃 桌球: 切球/下旋發球 羽球: 正反拍挑球	體育專項課程 V 籃球: 擺脫防守傳接/ 假動作過人投籃 桌球: 右側旋發球/正 手拉球 羽球: 殺球/防守	體育專項課程 VII 桌球: 團體賽 羽球: 個人單打賽 籃球: 分組練習賽
12:00 14:00	午餐、午休			
14:10 15:00 15:10 16:00	體育專項課程 II 籃球: 傳接球/運球 桌球: 推擋/發球/正手 平擊球 羽球: 發高遠球/切球/ 步法	體育專項課程 IV 籃球: 防守(與球/球員 /籃框的關係位置) 桌球: 左推右攻/左側 旋發球 羽球: 短球/網前球	體育專項課程 VI 籃球: 進攻-運球掩護/ 迂迴進攻 桌球: 正手扣殺/步伐 羽球: 撲球、抽平高球	攀岩及抱石 一步一步往上爬
16:10 17:00	小小體能王訓練			結業式 等待茁壯的芽- 我是一個運動家

玖、報名事項

一、報名費用：

(一) **活力小子育樂營** 5天不住宿：每人新台幣 6,000 元。

(二) **活力小子育樂營** 4天3夜：每人新台幣 5,700 元。

(三) **活力小子育樂營** 4天不住宿：每人新台幣 3,900 元。

◎ **優惠方案(限活力小子育樂營)**：以下優惠方案僅擇一使用

1.各梯次於早鳥於 5/31(五)前報名即可享 9 折優惠。

2.6/14(五)前三人以上小團報名或一人同時報名兩梯次，亦可享 9 折優惠。

3.靜宜教職員工生之眷屬及學員本人凡曾參加本室育樂營之舊生，享 9 折優惠，早鳥 (5/31)前完成報名(含繳費)享 85 折優惠。

4.熱心媽媽優惠，邀集五人團報，擔任連絡窗口並負責收集報名費，可享熱心媽媽寶貝一名免費參加。

(四) **水精靈游泳訓練班**上午場：每人新台幣 2,000 元。(一次上課費用 250 共 8 次)

(五) **水精靈游泳訓練班**下午場：每組(1-3 人)新台幣 10,000 元。(一次上課費用 1250 共 8 次)

二、報名方式：線上報名 <https://goo.gl/jtUKAp> (報名時須填寫匯款帳號後 5 碼及戶名)。

三、繳費方式：

ATM 轉帳或匯款	郵局 (代碼 700) 帳號： <u>0141472 0013477</u> 戶名：靜宜大學體育室 張維嶽
-----------	---

四、主辦單位資訊：

連絡人：靜宜大學體育室行政服務組 張雅婷小姐

TEL：(04) 2632-8001 分機 16035 (週一至五 8:00-17:00)

CELL：0921-304309

LINE ID：aqbear123

FAX：(04) 2631- 6961

E-mail：pa99_026@pu.edu.tw

地址：43301 台中市沙鹿區台灣大道七段 200 號

網址：<http://www.phyed.pu.edu.tw/main2.html>

五、注意事項：

- 1、若遇颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之因素延期活動，將另行通知時間；若課程經主辦單位決定停辦時，已繳費用者統一退費。
- 2、學員因故於開課前申請退費者，退還已繳費用之 90%，凡開課後始申請退費者，不予退費；水精靈游泳訓練班無補課機制，請假單堂扣除手續費用後退回 200 元。
- 3、請家長衡量學童身心狀況，如有不適用於參加該項運動者，請勿報名。
- 4、請學童自行攜帶水杯或水壺、毛巾、換洗衣物及個人藥品，並務必穿著運動服裝及運動鞋。