

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	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	每人一梯一班 共 8 堂課	
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	
四	7月22日~8月01日			(客製化上課時段， 時間為 1 小時 20 分)	以一班(1-3 人)計價 一梯共 8 堂課	

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
09：10 10：00					滑板競速
10：10 11：00					攀岩抱石
11：10 12：00	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	定向越野
12：00 13：00					蹼泳橫渡
13：00 14：00					(達成後頒發完 賽證書)
14：10 15：00	午餐、午休				健球 Funpaly 新興活動 Kin-ball 體驗
15：10 16：00	午休後醒醒腦，極限體能王訓練				
16：10 17：00	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	
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。