

113 年健康體育暑期樂趣體適能育樂營

壹、依據：

一、教育部體適能健康促進方案。

二、桃園市政府教育局 113 年 2 月 22 日桃教體字第 1130016394 號函及 113 年 2 月 26 日桃教體字第 1130016398 號函辦理。

貳、活動主旨：藉體適能活動培養學生對運動的興趣、增進體適能，並學習基礎運動技巧、團隊合作及運動家精神，有助於磨練出正向的人格特質。

參、辦理單位：

一、指導單位：桃園市政府

二、主辦單位：桃園市政府教育局

三、承辦單位：桃園市龍潭區潛龍國民小學

肆、辦理時間：

一、第一梯次：7/3(三)9:00~12:00、7/4(四)9:00~12:00、
7/5(五)9:00~12:00(三天上午均須全程參加)

二、第二梯次：7/8(一)9:00~12:00、7/9(二)9:00~12:00、
7/10(三)9:00~12:00(三天上午均須全程參加)

伍、活動地點：潛龍國小、阿姆坪生態園區與龍潭渴望基地。

陸、辦理方式：

一、營隊名稱：陸海空旋風挑戰營～今夏讓你狠敢動

二、活動內容：

1. 第一天活動地點於潛龍國小，第二、三天由潛龍國小集合搭交通車至阿姆坪水上訓練中心與 OBT 龍潭渴望基地。
2. 藉由陸海空挑戰營，讓學生們嘗試 3 個上午挑戰活動(1)陸上體適能肌力課程、(2)阿姆坪水域活動-水域安全認識與獨木舟、立槳體驗、(3)渴望基地-OBT 低空探索課程。
3. 讓孩子們學習(1)跨出舒適圈：挑戰自我，學生面對未知與未嘗試過的事物，願意調整心態，嘗試跳脫既有框架；讓學生面對未來生活、課業，都能調整心態面對。(2)團隊建立：溝通協調，學生透過具體活動經驗(擔任確保團隊/挑戰者)，降低人際藩籬，建構團隊成員信任支持的情感連結；凝聚彼此在團隊中的情感。

柒、活動核心：

一、體適能：

1. 多元體適能活動：訓練心肺耐力、肌耐力、柔軟度與認識身體組合成分。
2. 運動範圍：透過健身教練引導基礎體適能活動、水上訓練中心協助水域體驗活動與 OBT 低空繩索挑戰活動，提升挑戰極限的抗壓力，自我肯定與團隊信任。

二、樂趣化運動：

1. 多元挑戰性活動體驗：跳脫校園內正式體育課程，結合專業健身體適能教練、水域安全立槳教練與合格認證繩索體驗課程，讓學員多元嘗試挑戰。
2. 活動的互動性與趣味性：活動不僅提供了運動的樂趣，更融合了現今最夯的潮流運動，提供接近大自然的挑戰活動，激發參與者的興趣，讓他們能夠更積極地參與運動。

三、亮點元素：運動力學、健康促進、運動防護。

捌、參加對象：龍潭區 112 學年度各國民小學四~六年級學生，一梯次 30 名，共 2 梯次 60 名（限 2 梯次，每梯次 30 人），每人僅限報名一梯次，不得重複報名。

玖、注意事項：

1. 本活動免收費用，無供應午餐，因活動採預約制，凡報名者恕無法調整日期及梯次。
2. 請自備更換衣物(划船立槳需自備適合水域活動衣服)、帽子、水壺及雨具。
3. 不適宜水域活動之民眾請勿報名參加。
4. 本活動如遇下雨或不可抗力事件或天災，主辦單位得視情節決定取消或擇期舉行，詳細請注意本校網站公告，不另行通知。

壹拾、活動聲明：

1. 本人已閱讀本活動之活動計畫，並同意本活動之安排，並保證本人身心健康並無任何身體疾病，志願參加本活動。
2. 本活動務必遵守主辦單位之活動規範，如本人因未遵守規範而發生意外事件，本人願負全責，與主辦單位無關。
3. 本人於參加活動中所有影片或照片之肖像權，將提供主辦單位無償使用於相關之宣傳活動上。

壹拾壹、報名即表示同意「活動聲明」之內容，受託代理報名人應予轉知報名人。

壹拾貳、本活動計畫如未盡事宜主辦單位有得隨時修正並公佈之。

附件一**113 年健康體育暑期樂趣體適能育樂營陸海空旋風挑戰營-健康聲明書**

請勾選報名梯次：

參加梯次：第 1 梯☐、 第 2 梯☐

編號	姓名	身分證字號	出生年(民國)月日	聯絡電話
			年 月 日	
地址：				
緊急聯絡人：			緊急聯絡人 聯絡電話：	
健康聲明書 本人(以下簡稱甲方)參加 <u>桃園市龍潭區潛龍國民小學</u> (以下簡稱乙方)舉辦之 <u>陸海空旋風挑戰營</u> ，甲方確定自己身體健康況良好，並無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適激烈運動之情形。活動期間若發生純屬因甲方健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉，且不要求乙方賠償。 恐口說無憑，特立此聲明書，以資證明。 此致 桃園市龍潭區潛龍國民小學 立切結書人簽章：_____ (請親自簽名) 切結日期：____年____月____日				

本聲明書請於活動當日報到時繳回

113 年健康體育暑期樂趣體適能育樂營陸海空旋風挑戰營-健康聲明書

請勾選報名梯次：

參加梯次：第 1 梯☐、 第 2 梯☐

編號	姓名	身分證字號	出生年(民國)月日	聯絡電話
			年 月 日	
地址：				
緊急聯絡人：			緊急聯絡人 聯絡電話：	
健康聲明書 本人(以下簡稱甲方)參加 <u>桃園市龍潭區潛龍國民小學</u> (以下簡稱乙方)舉辦之 <u>陸海空旋風挑戰營</u> ，甲方確定自己身體健康況良好，並無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適激烈運動之情形。活動期間若發生純屬因甲方健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉，且不要求乙方賠償。 恐口說無憑，特立此聲明書，以資證明。 此致 桃園市龍潭區潛龍國民小學 立切結書人簽章：_____ (請親自簽名) 切結日期：____年____月____日				

本聲明書請於活動當日報到時繳回

【附件 1】活動流程表

梯次一：陸海空旋風挑戰營～今夏讓你狠敢動

日期：7/3(三)~7/5(五)

第一天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/3(三)8:50~9:00	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
7/3(三)9:00~9:20	熱身	1、全身性動態熱身(鳥狗式、開合跳、抬腿跑、登山跑等) 2、訓練默契建立(口令與配合方式)		透過詢問與動作姿態觀察，確認學員身體狀況與訓練限制
7/3(三)9:20~9:50	反應與協調	利用分組遊戲方式，訓練上下肢反應速度與手腳協調。例：老鷹抓小雞進階版、聽口令雙人搶物。		注意競賽學員安全
7/3(三)9:50~10:00	休息			
7/3(三)10:00~10:45	下肢訓練	1、敏捷梯訓練 2、5-10-5 變換方向速度訓練 3、跳躍增強式訓練	講師： ACE 私人健身教練 C 級體適能健身教練	訓練前確認腳落地姿勢動作正確
7/3(三)10:45~10:55	休息			
7/3(三)10:55~11:40	上肢訓練	1、直向與橫向蟲爬走 2、輔助伏地挺身與手撐地變化式訓練 3、雙人推車走		撐地動作注意手腕、肘、肩位置
7/3(三)11:40~11:50	伸展與放鬆	上下肢伸展、拉筋		
7/3(三)11:50~12:00	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

第二天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/4(四)8:30~8:40	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

7/4(四)8:40~9:20	車程 8:40 發車	潛龍國小-阿姆坪水上訓練中心		逾時不候
7/4(四)9:20~9:30	換裝	更換適合水域活動服裝	講師： C級立槳教練 C級水上救生教練	
7/4(四)9:30~10:20	水域安全&基本划槳教學	1. 水域活動風險評估。 2. 基本自救及救援能力。 3. 救生衣使用。 4. 划槳教學-獨木舟 5. 划槳教學-立槳		
7/4(四)10:20~10:30	分組	1. 領槳。 2. 移動至下水碼頭。 3. 依船艇數分組。		
7/4(四)10:30~11:30	水域體驗活動	1. 前進後退。 2. 左右轉彎 3. 落水上板 4. 迴旋站立		
7/4(四)11:30~11:50	換裝	盥洗、換裝		
7/4(四)11:50~12:30	返回潛龍國小	搭車返回潛龍國小		
7/4(四) 12:30	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

第三天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/5(五)8:30~8:40	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
7/5(五)8:40~9:00	8:40 發車	搭車前往渴望基地		逾時不候
7/5(五)9:00~9:50	開場	介紹場地環境、破冰活動（讓學員們暖身暖心）	講師： 陳奕蓁	
7/5(五)9:50~10:00	休息			
7/5(五)10:00~10:50	低空挑戰	擺盪平衡木（體驗如何站在木柱上保持平衡，並完成團隊一同站上平衡木的挑戰）	講師： 陳奕蓁	
7/5(五)10:50~10:55	休息			
7/5(五)10:55~11:45	低空挑戰	摩霍克舞步（體驗在離地約 50 公分鋼索上挑戰不同的關卡）	講師： 陳奕蓁	
7/5(五)11:45~12:20	返回潛龍國小	搭車返回潛龍國小		
7/5(五) 12:20	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

註：三天集合與賦歸地點皆於潛龍國小，第二、三天活動因需搭乘遊覽車，**請學員務必配合發車與接送時間至潛龍國小**，逾時不候。

梯次二：陸海空旋風挑戰營～今夏讓你狠敢動

日期：7/8(一)~7/10(三)

第一天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/8(一)8:50~9:00	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
7/8(一)9:00~9:20	熱身	1、全身性動態熱身(烏狗式、開合跳、抬腿跑、登山跑等) 2、訓練默契建立(口令與配合方式)		透過詢問與動作姿態觀察，確認學員身體狀況與訓練限制
7/8(一)9:20~9:50	反應與協調	利用分組遊戲方式，訓練上下肢反應速度與手腳協調。例:老鷹抓小雞進階版、聽口令雙人搶物。	講師： ACE 私人健身教練 C 級體適能健身教練	注意競賽學員安全
7/8(一)9:50~10:00	休息			
7/8(一)10:00~10:45	下肢訓練	1、敏捷梯訓練 2、5-10-5 變換方向速度訓練 3、跳躍增強式訓練		訓練前確認腳落地姿勢動作正確
7/8(一)10:45~10:55	休息			
7/8(一)10:55~11:40	上肢訓練	1、直向與橫向蟲爬走 2、輔助伏地挺身與手撐地變化式訓練 3、雙人推車走		撐地動作注意手腕、肘、肩位置
7/8(一)11:40~11:50	伸展與放鬆	上下肢伸展、拉筋		
7/8(一)12:00	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

第二天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/9(二)8:30~8:40	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
7/9(二)8:40~9:00	8:40 發車	搭車前往渴望基地		逾時不候
7/9(二)9:00~9:50	開場	介紹場地環境、破冰活動（讓學員們暖身暖心）	講師： 陳奕蓁	
7/9(二)9:50~10:00	休息			
7/9(二)10:00~10:50	低空挑戰	擺盪平衡木（體驗如何站在木柱上保持平衡，並完成團隊一同站上平衡木的挑戰）	講師： 陳奕蓁	
7/9(二)10:50~10:55	休息			
7/9(二)10:55~11:45	低空挑戰	摩霍克舞步（體驗在離地約 50 公分鋼索上挑戰不同的關卡）	講師： 陳奕蓁	
7/9(二)11:45~12:20	返回潛龍國小	搭車返回潛龍國小		
7/9(二) 12:20	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

第三天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/10(三)8:30~8:40	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
7/10(三)8:40~9:20	車程 8:40 發車	潛龍國小-阿姆坪水上訓練中心		逾時不候
7/10(三)9:20~9:30	換裝	更換適合水域活動服裝	講師： C 級立槳教練 C 級水上救生教練	
7/10(三)9:30~10:20	水域安全&基本划槳教學	1. 水域活動風險評估。 2. 基本自救及救援能力。 3. 救生衣使用。 4. 划槳教學-獨木舟 5. 划槳教學-立槳		
7/10(三)10:20~10:30	分組	1. 領槳。 2. 移動至下水碼頭。 3. 依船艇數分組。		
7/10(三)10:30~11:30	水域體驗活動	1. 前進後退。 2. 左右轉彎 3. 落水上板 4. 迴旋站立		
7/10(三)11:30~11:50	換裝	盥洗、換裝		

7/10(三)11:50~12:30	返回潛龍國小	搭車返回潛龍國小		
7/10(三) 12:30	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

註：三天集合與賦歸地點皆於潛龍國小，第二、三天活動因需搭乘遊覽車，**請學員務必配合發車與接送時間至潛龍國小，逾時不候。**