

# 112 年學生暑假體育育樂營

## 弘光科技大學

### 射箭活動實施計畫

- 一、依據：教育部研議辦理 112 年學生暑假體育育樂營活動會議決議辦理。
- 二、目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於暑假規劃育樂營，讓學生體驗體適能活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。
- 三、指導單位：教育部
- 四、統籌規劃單位：國立體育大學
- 五、承辦單位：弘光科技大學
- 六、活動方式及特色：
  - (一) 場地設施：利用各地區學校現有場地、設備，規劃辦理育樂營活動。
  - (二) 師資：聘請校內現有體適能專長教師或教練，或已受培訓之專長志工協助。
  - (三) 飲食：中餐由弘光科技大學提供中餐。
  - (四) 保險：凡參加學員皆投保公共意外險。
  - (五) 交通：請學生家長於上課前及下課後 30 分鐘內自行接送。
- 七、辦理梯次及日期  
第二梯次 112 年 7 月 23 日(日) 8：00 分至 16：00 分。
- 八、參加對象：
  - (一) 以未養成規律運動習慣或不愛運動之學生，由各校推薦團體報名為優先。
  - (二) 各地區對活動有興趣之國小、國中、高中，至多為 50 人。
- 九、報名方式：
  - (一) 報名聯絡人：陳敦禮 老師。
  - (二) 報名時間及地點：即日起至活動前三天(額滿截止)，向弘光科技大學(臺中市沙鹿區臺灣大道 6 段 1018 號)報名，。
  - (三) 報名用聯絡電話：0978718908 04-26318652 轉 7015, 6214
  - (四) 活動網站：<https://camp.ntsuhk.edu.tw/cmp112wt/index.php>  
(統一網路報名)
  - (五) 報名程序：
    1. 上網確認是否有名額。
    2. 網路填寫報名表。
    3. 繳交報名費 200 元整(低收入戶學生前 10 人免收報名費)，活動當天報到時繳

交。

(六) 注意事項：

- 1.若報名人數未達各班營隊開班人數 30 人，或颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，辦理學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費。
- 2.學員因故退費，標準為：
  - (1)報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
  - (2)實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
  - (3)開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。
- 3.學員請衡量自我身體狀況，如有不適用於參加本項運動者請勿報名。
- 4.學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

十、活動經費：

(一) 活動經費由教育部專款部分補助，實際金額以核定為準。

十一、辦理活動預定進度表：

內容		月份	5 月	6 月	7 月	8 月
1	擬定計畫		■			
2	編列概算			■		
3	聯繫統籌單位			■		
4	提案申請		■			
5	協商會議			■		
6	印製宣傳			■		
7	隊輔面試			■		
8	營隊招生				■	
9	辦理活動				■	
10	訪視評鑑				■	
11	成果報告經費核銷					■
12	檢討會議				■	

## 十二、工作人員名單

職務名稱	姓名	工作內容
總教練	曾麗文	1. 總召集人，行前籌備、規劃、協調各營隊活動進行 2. 審核各營對教學課程大綱
教練	吳國勳、 張仔萱	1. 使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護 2. 實施教學
助理教練	顏家馨、 張長成、 王宥權	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
行政組	侯旻汶	1. 學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念 2. 學員証與結業證書製作 3. 開、閉幕典禮程序安排 4. 負責帳目收支管理
活動組	唐偲庭	1. 負責課程設計、執行，並管制流程 2. 宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理 3. 訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導 4. 活動攝影
器材組	鄭凱文	1. 負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收 2. 開、閉幕典禮會場佈置 3. 教學場地整理與佈置使用公告 4. 張貼使用公告，防止閒雜人士進入教學場地
醫護組	陳誠弘	負責準備醫療用品
機動組	李昱緯	協助各組工作，使活動圓滿

十三、本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

# 112 年學生暑假體育育樂營

## 弘光科技大學

### 射箭活動課程表

辦理學校：弘光科技大學

時間：112 年 7 月 23 日（星期日）

場地：彰化藝術高中第二校區（第二校區射箭場）彰化市卦山路 18 號

時間	內容	活動名稱	活動內容暨講師
08:30   09:00		報到/分組 開幕	曾麗文
09:00   10:00	認識射箭運動 I 講解射箭運動基本事項及場地 安全事項 認識射箭運動 II 介紹射箭基本動作、射箭器材 比賽規則講解		曾麗文、張仔萱、吳國勳
10:00   11:00	實際操作 由小隊教練帶領做熱身操 到射箭場分組實際操作 3M練習(有靶練習) 吸盤靶 (提供年紀較小或個子較小的學員)		曾麗文、王宥權、張仔萱、鄭凱文 、吳國勳、張長成
11:00   12:00		狩獵高手 動物靶瞄準練習、積分挑戰賽	曾麗文、王宥權、張仔萱、鄭凱文 、吳國勳、張長成
12:00   13:00		午餐及午休	
13:00   14:00	體能王 1. 全身熱起來(動態操) 2. 敏捷訓練 3. 叫我體能王(核心訓練)		曾麗文、王宥權、張仔萱、鄭凱文 、吳國勳、張長成
14:00   15:00	闖關遊戲 1. 全身熱起來(動態操) 2. 協調訓練 3. 叫我體能王(分組小競賽)		曾麗文、王宥權、張仔萱、鄭凱文 、吳國勳、張長成
15:00   16:00		運動英語	郭泰禎
16:00		家長接送	曾麗文、王宥權、張仔萱、鄭凱文 、吳國勳、張長成