臺南市民德國中108年寒假運動育樂營實施計畫

ㄧ、依據

（一）臺南市立高級中等以下學校課後社團活動實施要點

（二）學校校務發展計劃與課程發展委員會議

（三）本校學生家長委員會議

1. 實施目的：
   1. 因應十二年國教超額比序體適能項目的重要性，提供體適能學習環境，加強體適能學習效果，全面提昇學生體適能水平。
   2. 增強多元入學選擇機會，提昇學生自我價值。
   3. 透過體育育樂營的身體活動操作課程，能全面提昇學生的體能狀態。

（四）為提倡正當休閒活動，普及運動風氣，發掘優秀運動學童，提升學生運動水準，

並培養終身運動的習慣

三、參加對象：本校同學優先及國小6年級同學優先

四、主辦處室：學務處體育組（陳組長） 電話：2267323 ， 2223014\*19

五、協辦處室：教務處、總務處

六、活動地點：臺南市立民德國中

七、實施時程：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項 目 | 活動日期 時 間 | 地點 |
| 1.體適能育樂營A | 1/21-1/25 AM：09：00 ~11：00  (共一梯次25人，不足16人不成班) | 民德國中-操場、  民德館 |
| 2.體適能育樂營B | 1/21-1/25 AM：09：00 ~11：00  (共一梯次25人，不足16人不成班) | 民德國中-操場、  民德館 |
| 3.羽球育樂營A | 1/21-1/25 AM：09：00 ~11：00  (共一梯次25人，不足16人不成班) | 民德國中-羽球館 |
| 4.羽球育樂營B | 1/21-1/25 AM：09：00 ~11：00  (共一梯次25人，不足16人不成班) | 民德國中-羽球館 |
| 5.帶式橄欖球營 | 1/21-1/25 AM：09：00 ~11：00  (共一梯次25人，不足16人不成班) | 民德國中-操場  溜冰場 |
| 6.籃球營 | 1/21-1/25 AM：09：00 ~11：00  (共一梯次25人，不足16人不成班) | 民德國中-操館  溜冰場 |

八、活動內容：基本技能練習、影片欣賞、分組比賽…等體驗活動為主。

九、師資：由本校專任教練及專長教師教授。

十、報名日期：即日起至 107年01月17日下午5時止。

十一、報名地點：請至本校網頁下載或至學務處體育組領取簡章報名表。

十二、注意事項：

(一)**請學員自備茶水、毛巾、球拍，穿著運動服裝及運動鞋**。

(二)請家長注意接送時間及學員安全。

(三)**學員有事病請假，不另行退費或補課；如遇颱風及不可抗力因素，將另行補課。**

(四)參加育樂營的學生第一天提早10分鐘至上課地點報到。

(五)請假務必提早填妥學校請假單，繳至學務處完成請假手續。

十三、育樂營資訊：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 營別 | 授課內容 | 師資 | 開設班級數 | 費用 | 上課時間 |
| 體適能育樂營A  體適能育樂營B | 基本技能練習  〈柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力〉  模擬測驗 | 本校現職教師  或教練 | 預定1班(預計每班20人) | **每梯次實收500元** | 星期一至五  上午9:00~11:00  下午2:30~4:30 |
| 羽球育樂營A  羽球育樂營B | 基本擊球法練習〈發高遠球、高手擊球〉分組比賽 | 本校現職教師  或教練 | 預定1班(預計每班20人) | **每梯次實收500元** | 星期一至五  上午9:00~11:00  下午2:30~4:30 |
| 帶式橄欖球營A  籃球營B | 基本放〈傳〉球法練習〈雙人傳球、分組傳接球〉分組比賽 | 本校現  職教師  或教練 | 預定1班(預計每班20人) | **每梯次實收500元** | 星期一至五  上午9:00~11:00  下午2:30~4:30 |
| 報名及繳費方式 | 1.採自由報名參加，額滿為止，若有缺額再遞補。  2.繳交報名表，***並同時繳費****才算完成報名手續*。（報名表及報名費，繳交到學務處體育組） | | | | |
| 備註 | 需填寫安全問卷 | | | | |

十四、本辦法經學校校務發展計劃與課程發展委員家長會代表會議核准後實施，修正時亦同。

**臺南市立民德國中107年寒假育樂營實施計劃**

**運動安全問卷─「PAR-Q and YOU」**

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之Physical Activity Readiness Questionnaire（PAR-Q），修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的**任何一題回答為「是」的話**，那麼為了您的安全，在參加育樂營及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知校方及老師，才能參與。

一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？ □是 □否

二、您經常覺得胸部疼痛嗎？ □是 □否

三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？ □是 □否

四、您的血壓過高嗎？ □是 □否

五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節

問題嗎？（例如：關節炎）？ □是 □否

六、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ □是 □否

理由：

同 意 書

我已經瞭解本次的育樂營活動流程與內容，對於參與本次活動：

請在空格□內打。

□我同意參與，且願意*承*擔參加育樂營的運動風險。

學 生 簽 名 ：

家 長 簽 名 ：

**特別叮嚀： 每次課活動前應做適度的熱身運動。**

**活動過程中，如身體不適，可停止活動，並立刻告訴老師。**