

107 年「靜」動皆「宜」精彩一整夏

活力小子育樂營暨水精靈游泳訓練班

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，並能改造心智、穩定情緒。靜宜大學希望能配合社區需求，在學童放假的期間，提供安全妥適的活動場地及器材，育樂營教導學童正確的運動技巧，提高身體適能及培養規律運動的好習慣，引導學生多元發展，提升孩子的應變能力，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 107 年 7 月 2 日 至 8 月 9 日，週一到週四。

水精靈游泳訓練班自 107 年 7 月 2 日 至 8 月 3 日，週一到週五。

肆、地點：靜宜大學若望保祿二世體育館各場地及溫水游泳池

伍、參加對象：國小(升)三年級以上至國小六年級之學童，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(一米四)。
二、師資：聘請各專長領域師資指導校隊學生授課，透過校隊學生活潑熱情的課程活動帶領，提升學員專項興趣的學習。

三、課程特色：(一) **活力小子育樂營**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；靜態課程結合本校學術特色，含外語、理財、法律、資訊及外籍生國際交流等，並搭配多元性社團活動內容。
(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。

四、飲食：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，晚餐則訂購自助外燴，提升營養攝取多樣性。(僅**活力小子育樂營**)

五、住宿：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。(僅**活力小子育樂營**)

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、辦理梯次及日期

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	星期	運動專項	費用/時間	
一	107.7.02~107.7.05	週一至週四	籃球、桌球、羽球、網球、體適能遊戲， 5 選 1	住宿	NT\$6,000
二	107.7.09~107.7.12				第一天 08:00 報到 第四天 17:00 結束
三	107.7.23~107.7.26			不住宿	NT\$4,500 每日 8:00-17:00
四	107.7.30~107.8.02				
五	107.8.06~107.8.09		5 項綜合遊戲型		

二、水精靈游泳訓練班 (無住宿含場地、保險、教練和活動材料費...等)

梯次	日期	星期	每梯人數	時間	費用
一	107.7.02~107.7.13	週一至週五 上午	8-22 人	第一班 08:00-09:20	NT\$2500 每人一梯一班 共 10 堂課
二	107.7.23~107.8.03			第二班 09:20-10:40	
三	107.7.02~107.7.12	週一至週四 下午	客製化 精緻專班 1-3 人	下午 13:00-16:00	
四	107.7.23~107.8.02			(客製化上課時段， 時間為 1 小時 20 分)	NT\$10,000 以一班(1-3 人)計價 一梯共 8 堂課

捌、課程表

一、活力小子育樂營第一、二梯次(住宿)(基本技術訓練、遊戲活動型態)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四
07:00 08:00	8:00 報到	起床、晨間活動、早餐		
08:10 10:00	始業式	定向越野王	資訊小豆芽	記帳我最行
10:10 12:00	運動專項課程 籃球、桌球、羽球、網球、體適能遊戲，5 選 1			
12:00 14:00	午餐、午休			
14:10 16:00	運動專項課程			
16:10 18:00	法律小常識	食營知多少	水上遊戲	結業式 17:00 結束
18:10 19:00	晚餐			
19:10 21:00	國際交流	桌遊	生存狙擊手	
21:10 22:00	盥洗就寢			

二、活力小子育樂營第三、四梯次(不住宿)(基本技術訓練、遊戲活動型態)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四			
	8:00 報到						
08:10 10:00	始業式	第三梯 定向越野	第四梯 法律 小常識	第三梯 資訊 小豆芽	第四梯 食營 知多少	第三梯 記帳 我最行	第四梯 桌遊
10:10 12:00		運動專項課程 籃球、桌球、羽球、網球、體適能遊戲，5 選 1					
12:00 14:00	午餐、午休						
14:10 16:00	運動專項課程						
16:10 17:00	各項競賽 PK 時間				結業式 17:00 結束		
	17:00 回家						

二、活力小子育樂營第五梯次(不住宿)(綜合競賽遊戲型態)

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四
	8:00 報到			
08:10 10:00	始業式	運動員積分賽		
		定向越野	體適能遊戲	攀登高峰
10:10 12:00	灌籃高手	灼熱桌球	全力扣殺	排球小將
12:00 14:00	午餐、午休			
14:10 16:00	舞力全開	網球優等生	飛魚小子	足球風雲
	運動員積分賽			
16:10 17:00	點心、運動專項賽事觀摩			結業式

玖、報名事項

一、報名費用：

(一) 活力小子育樂營 4 天 3 夜：每人新台幣 6,000 元。

(二) 活力小子育樂營 4 天不住宿：每人新台幣 4,500 元。

◎ 優惠方案：以下優惠方案僅擇一使用【以完成報名手續(含繳費)者為優先錄取】

1.各梯次於早鳥於 5/30(三)前報名即可享 9 折優惠。

2.6/13(三)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。

2.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。

(三) 水精靈游泳訓練班 上午場：每人新台幣 2,500 元。(一次上課費用 250 共 10 次)

(四) 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/CbQFsZ> (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

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 15 天前申請退費者，退還已繳費用之 90%；其它接近開課時程申請退費者，退還已繳費用之 60%；凡開課後申請退費者，不予退費。

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。