

# 臺北市立興福國民中學 113 年度冬令營實施計畫

## 一、依據：

依據本校 112 學年寒假行事曆規劃辦理。

## 二、目的：

1. 藉由冬令營方式培養孩童自律及團隊合作等生活良好態度。
2. 提倡正當休閒活動，鼓勵孩童依照自己的興趣參與活動，培養日常運動習慣保健觀念，營造健康生活。
3. 配合本校社團辦理體驗活動。

## 三、承辦單位：臺北市立興福國民中學。

## 四、參加對象：以本校相關社團學生為第一順位，本校學生為第二順位，112 學年度國小 5-6 年級學生為第三順位。順位相同且額滿時依報名先後順序錄取。

## 五、辦理營隊及上課時間：

射箭營：1/30(二)至 2/02(五)，每日 13:00 至 16:00。

籃球營：1/29(一)、1/30(二)、2/01(四)、2/02(五)，每日 09:00 至 12:00。

熱音社歌唱營：1/29(一)、1/30(二)、1/31(三)，每日 13:00 至 15:30。

課程規劃表如附件 1。

## 六、錄取名額：

射箭營：15 人。籃球營：15 人。熱音社歌唱營：12 人。

## 七、活動地點：臺北市立興福國民中學（臺北市文山區福興路 80 號）

## 八、報名資訊：

(一) 費用：學生無須繳納費用。

(二) 報名時間：即日起至 113 年 1 月 19 日(五) 12:00 截止。

(三) 報名方式：請填妥報名表(附件 2)及家長同意書(附件 3)後，於報名截止前，任選下列方式繳件。

1. 將掃描電子檔以 e-mail 方式寄至 [330@mail.hfjh.tp.edu.tw](mailto:330@mail.hfjh.tp.edu.tw)，並來電確認：

(02)2932-2024 分機 330 訓育組。

2. 將紙本親送至興福國中學務處訓育組。

(四)錄取名單將於 1 月 26 日(五) 15:00 前公布於本校首頁。

(五)經費：由本校冬夏令營(含童軍活動)計畫項下經費支應。

## 九、注意事項：

- (一) 全程參與者，頒發結業證書。
- (二) 服裝：報到請穿著適合之運動服裝，以輕便為主。
- (三) 攜帶物品：健保卡、文具、零錢、背包、個人藥品、毛巾、水壺、雨具等
- (四) 營隊期間嚴禁攜帶火燭及危險物品，活動進行中手機請勿開機。
- (五) 若無故缺曠、態度不佳或危及營隊秩序，主辦單位可強制取消參與資格，並暫停未來參與相關活動的權利。
- (六) 如遇天災或肺炎疫情等傳染性疾病，則通知營隊停課或不辦理，屆時會依規定辦理退費事宜。

十、本計畫陳 校長核示，並報局核備後實施，修正時亦同。

## 興福國中 113 年度寒假冬令營課程表

### 一、射箭營

|     |     | 日期      | 時間          | 節數 | 課程內容                              | 說明/備註                |
|-----|-----|---------|-------------|----|-----------------------------------|----------------------|
| 射箭營 | 初級班 | 1/30(二) | 13:00-16:00 | 3  | 報到/開幕式<br>學員做熱身操<br>分組規劃<br>近距離熱身 | 學員分組<br>射箭安全規範<br>熱身 |
|     |     |         |             |    | 技術指導                              | 射箭姿勢教學               |
|     |     |         |             |    | 5m 近距離練習                          | 遠距離練習<br>操場慢跑        |
|     |     | 1/31(三) | 13:00-16:00 | 3  | 熱身操<br>近距離熱身                      | 熱身                   |
|     |     |         |             |    | 10m 技術調整                          | 技術調整                 |
|     |     |         |             |    | 10m 中距離練習<br>10m 氣球挑戰賽            | 遠距離練習<br>單局測分        |
|     | 進階班 | 2/01(四) | 13:00-16:00 | 3  | 熱身操<br>近距離熱身                      | 瞄準器調整                |
|     |     |         |             |    | 30m 長距離練習                         | 個人比賽                 |
|     |     |         |             |    | 30m 個人對抗賽<br>30m 個人對抗賽            | 個人比賽<br>熱身           |
|     |     | 2/02(五) | 13:00-16:00 | 3  | 熱身操<br>近距離熱身                      | 瞄準器調整<br>分組比賽        |
|     |     |         |             |    | 30m 長距離練習                         |                      |
|     |     |         |             |    | 30m 團體對抗賽<br>30m 混雙對抗賽<br>結業式     | 分組比賽/結業式<br>瞄準器調整    |

### 二、籃球營

| 日期      | 時間          | 節數 | 地點 | 內容               |
|---------|-------------|----|----|------------------|
| 1/29(一) | 09:00-12:00 | 3  |    | 熱身、基礎訓練、<br>分組比賽 |

|         |             |   |                                          |                 |
|---------|-------------|---|------------------------------------------|-----------------|
| 1/30(二) | 09:00-12:00 | 3 | 興福國中<br>室外籃球場<br>(兩天改至<br>活動中心 3F<br>球場) | 協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練 |
|         |             |   |                                          | 小組分項訓練、分組比賽     |
| 2/01(四) | 09:00-12:00 | 3 |                                          | 協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練 |
|         |             |   |                                          | 戰術演練、分組比賽       |
| 2/02(五) | 09:00-12:00 | 3 |                                          | 協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練 |
|         |             |   |                                          | 戰術演練、分組比賽       |

### 三、歌唱營

| 日期                                          | 時間          | 節數 | 內容           | 地點                      |
|---------------------------------------------|-------------|----|--------------|-------------------------|
| 1/29(一)                                     | 13:00-15:30 | 3  | 師生介紹&歡唱破冰會   | 興福國中<br>活動中心<br>2F 音樂教室 |
|                                             |             |    | 解析觀摩與調整方法    |                         |
|                                             |             |    | 氣息控制與基本發聲    |                         |
| 1/30(二)                                     | 13:00-15:30 | 3  | 真聲拓展         |                         |
|                                             |             |    | 高音輕鬆的秘密：混聲   |                         |
|                                             |             |    | 真聲、混聲實作      |                         |
| 1/31(三)                                     | 13:00-15:30 | 3  | 真聲、混聲發聲與假聲介紹 |                         |
|                                             |             |    | 真假音轉換        |                         |
|                                             |             |    | 驗收觀摩&心得回饋    |                         |
| 歌唱營上課注意事項&課前準備                              |             |    |              |                         |
| 1. 請準備一首自己喜歡或覺得想挑戰的歌並練熟主副歌各一段(每人約 2 分鐘)     |             |    |              |                         |
| 2. 請準時到教室上課，請假務必提前通知學務處:(02)29322024 分機 330 |             |    |              |                         |
| 3. 上課時記得帶水，隨時濕潤聲帶                           |             |    |              |                         |
| 4. 準備好盡情表演放開唱的心情!                           |             |    |              |                         |