

臺北市立興福國民中學 113 年度夏令營實施計畫 (7/1 修正)

一、依據本校 113 年暑假行事曆規劃辦理。

二、目的：

1. 藉由夏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：

- (1) 射箭營：以本校射箭隊學生為第一順位，本校學生為第二順位，113 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。
- (2) 籃球營：限興福國中籃球隊學生參加。
- (3) 熱舞營：限興福國中學生參加(含新生)。

五、辦理營隊及上課時間：

- (1) 射箭體驗營(初級班)：8/12(一)至 8/13(二)，每日 13:00 至 16:00。
射箭營(進階班，限本校校隊)：8/14(三)至 8/15(四)，每日 13:00 至 16:00。
- (2) 籃球營：7/1-7/12、7/18-7/24，週一至周五 13:00 至 16:00。
- (3) 熱舞營：7/9、8/6、8/13、8/20、8/27，每日 13:10 至 15:30。

六、錄取名額：各 15 人。

七、活動地點：

- (1) 射箭營：興福國中射箭練習場(活動中心 B1)
- (2) 籃球營：興福國中綜合球場(活動中心 3F)
- (3) 熱舞營：興隆國小韻律教室(7/9、8/6、8/13、8/20)、興福國中演藝廳(8/27)

八、報名資訊：

- (一) 費用：學生無須繳納費用。
- (二) 報名時間：8/2(五)前受理報名。籃球營興福國中校隊學生參加。
- (三) 報名方式：請線上填寫 google 表單報名資訊，並於表單內上傳家長同意書。
表單連結：



- (四) 射箭營錄取名單：將於 8 月 7 日(三) 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、非營利幼兒園補助經費、履保協會補助學校辦理特色活動經費支應。

九、注意事項：

- (一) 服裝：報到請穿著適合之運動服裝，以輕便為主。
- (二) 攜帶物品：健保卡、文具、零錢、背包、個人藥品、毛巾、水壺、雨具等
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 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 校長核示後實施，修正時亦同。

興福國中 113 年度暑假夏令營課程表

一、射箭營

		日期	時間	節數	課程內容	說明/備註
射箭營	初級班	8/12(一)	13:00-16:00	3	報到/開幕式 學員做熱身操 分組規劃 近距離熱身	學員分組 射箭安全規範 熱身
					技術指導	射箭姿勢教學
					5m 近距離練習	遠距離練習 操場慢跑
		8/13(二)	13:00-16:00	3	熱身操 近距離熱身	熱身
					10m 技術調整	技術調整
					10m 中距離練習 10m 氣球挑戰賽	遠距離練習 單局測分
	進階班	8/14(三)	13:00-16:00	3	熱身操 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 30m 個人對抗賽	個人比賽 熱身
		8/15(四)	13:00-16:00	3	熱身操 近距離熱身	瞄準器調整 分組比賽
					30m 長距離練習	
					30m 團體對抗賽 30m 混雙對抗賽 結業式	分組比賽/結業式 瞄準器調整

二、籃球營

日期	時間	節數	地點	內容
7/1-7/12、 7/18-7/24， 週一至周五	13:00-16:00	每日 2-3 節	興福國中 室外籃球場 (雨天改至 活動中心 3F 球場)	熱身、基礎訓練、
				分組比賽
				協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				小組分項訓練、分組比賽
				協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
				協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽

三、熱舞營

日期	地點	時間	節數	內容
7/9(二)	興隆國小 韻律教室	13:10-15:30	每日 3 節	基礎音樂聽辨養成
				肢體開發基礎節奏訓練
8/6(二)				全方肢體延展
				基礎舞蹈運用+排舞
8/13(二)				基礎肌耐間歇有氧
				服裝關聯解析
8/20(二)	興福國中 演藝廳			基礎核心肌耐訓練
8/27(二)				作品舞蹈複習編舞

興福國中 113 暑假夏令營

家 長 同 意 書

請簽章後拍照或掃描，上傳至 google 報名表單：



茲同意敝子弟_____參加臺北市立興福國中主辦之

射箭體驗營初級班：8/12(一)至 8/13(二)，每日 13:00 至 16:00。

地點：興福國中射箭練習場(活動中心 B1)

射箭營進階班(限校隊學生)：8/14(三)至 8/15(四)，每日 13:00 至 16:00。

地點：興福國中射箭練習場(活動中心 B1)

熱舞營：7/9、8/6、8/13、8/20、8/27，每日 13:10 至 15:30。

地點：興隆國小韻律教室(7/9、8/6、8/13、8/20)、興福國中演藝廳(8/27)

並於活動期間能督促子弟確實遵守活動相關規定(請詳閱注意事項)。

就讀學校：_____國小/國中

學生姓名：_____

家長簽章：_____

聯絡方式：(O) _____ (H) _____ (手機) _____

中 華 民 國 113 年 月 日