

臺北市立興福國民中學 114 年夏令營實施計畫

一、 依據本校 114 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，114 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)：7/28(一)至 7/29(二)，每日 13:00 至 16:00。

射箭營(進階班，限本校校隊)：7/30(三)至 8/1(五)，每日 13:00 至 16:00。

- (2) 籃球營：7/9(三)-7/25(四)，每日 13:00 至 16:00。

- (3) 熱舞營：7/8(二)、7/30(四)、8/4(一)、8/6(三)，每日 13:00 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：興福國中音樂教室(活動中心 2F)

八、 報名資訊：

(一) 費用：學生無須繳納費用。

(二) 報名時間：7/16(三)前受理報名。

(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7月23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、體育班計畫項下經費。

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	7/28(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
		7/29(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	7/30(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
		7/31(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
		8/1(五)	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
7/9(三)- 7/25(四)	13:00-16:00	每日 4 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 114 學年度暑假夏令營

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)：7/28(一)至 7/29(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(限本校校隊)：7/30(三)至 8/1(五)，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(限本校學生含新生)：7/8(二)、7/30(四)、8/4(一)、8/6(三)，每日
13:00 至 15:30。

地點：興福國中音樂教室(活動中心 2F)

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 114 年 月 日