

臺北市立興福國民中學 114 年度冬令營實施計畫

一、依據：

本校 114 學年寒假行事曆規劃辦理。

二、目的：

1. 藉由冬令營方式培養學生自律及團隊合作等生活良好態度。
2. 提倡正當休閒活動，鼓勵學生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，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。

五、辦理營隊及上課時間：

- (1) 射箭營：進階班 1/27(二)~1/28(三) 上午 09:30 至 11:45；
初階班 1/29(四)~1/30(五) 上午 09:30 至 11:45。
- (2) 籃球營：1/27(二)~1/29(四)、2/10(二)~2/12(四)上午 09:30 至 11:45。
- (3) 熱舞營：1/29(一)、2/3(二)、2/9(一)上午 9:30 至 11:45，限興福國中學生。
課程規劃表如附件 1。

六、錄取名額：

射箭營：15 人。籃球營：15 人。熱舞營：10 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）

活動費用：學生無須繳納費用，由本校冬夏令營(含童軍活動)計畫項下經費支應。

八、報名資訊：

- (一) 報名時間：即日起至 114 年 1 月 21 日(三) 12:00 截止。
- (二) 報名方式：請填妥報名表單(附件 2)及家長同意書(附件 3)後，於報名截止前，將表件以 e-mail 方式寄至 330@mail.hfjh.tp.edu.tw，並請來電確認是否收到報名文件，電話 02-2932-2024 分機 330 訓育衛生組。
- (三) 錄取名單將於 1 月 23 日(五) 15:00 前公布於本校官網。
- (四) 注意事項：
 - (1) 全程參與者，頒發結業證書。

- (2) 服裝：請穿著適合運動輕便之服裝。
- (3) 攜帶物品：健保卡、文具、背包、個人藥品、毛巾、水壺及雨具等個人用品。
- (4) 營隊期間嚴禁攜帶火燭、刀械及其他危險物品，活動進行中手機請關機。
- (5) 若無故缺曠、態度不佳或擾亂營隊秩序，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。
- (6) 如遇天災或肺炎疫情等傳染性疾病，導致營隊停課或不辦理時，則依規定辦理相關事宜。

九、本計畫陳 校長核示，核准後實施，修正時亦同。

興福國中 114 年度冬令營課程表

一、射箭營

射箭營	班別	日期	時間	節數	地點	課程內容	說明/備註			
	進階班	1/27(二)	9:30-11:45	3	興福國中 射箭練習場	報到/開幕式 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				
1/28(三)		9:30-11:45	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				
				初級班		1/29(四)	9:30-11:45	3	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
									1/30(五)	9:30-11:45
10m 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									

二、籃球營

日期	時間	節數	地點	內容
1/27(二)	09:30-11:45	3		熱身、基礎訓練
				分組比賽

1/28(三)	09:30-11:45	3	興福國中 室外籃球場 (雨天改至活 動中心 3F 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
1/29(四)	09:30-11:45	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
2/10(二)	09:30-11:45	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
2/11(三)	09:30-11:45	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
2/12(四)	09:30-11:45	3		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	時間	節數	地點	內容
1/29(四)	09:30-11:45	3	興福國中 活動中心 2F音樂教室	Hiphop 律動基礎
2/3(二)	09:30-11:45	3		排舞(8個8)+隊形走位
2/9(一)	09:30-11:45	3		排舞(8個8)+隊形走位、驗收

附件 2

臺北市立興福國民中學 115 年度冬令營報名表

一、校名：本校學生 / _____國小 6 年級/ _____國小 5 年級

二、報名資料

學員姓名		出生年/月/日	
性別		身分證字號	
緊急連絡人 1		連絡電話	
緊急連絡人 2		連絡電話	
住址			
學員身體狀況	<input type="checkbox"/> 無特殊狀況 <input type="checkbox"/> 請說明：		
其他注意事項			

三、欲報名營隊（可複選）

射箭營(進階班)：115/1/27(二)-115/1/28(三) 9:30 至 11:45

射箭營(初階班)：115/1/29(四)-115/1/30(五) 9:30 至 11:45

籃球營：115/1/27(二)~115/1/29(四)、115/2/10(二)~115/2/12(四)9:30 至 11:45

熱舞營(僅限興福國中學生)：1/29(一)、2/3(二)、2/9(一)9:30 至 11:45

●請於 1 月 21 日(星期三)12:00 前

填妥報名表及家長同意書後，

於報名截止前，將表件以 e-mail 方式寄至 330@mail.hfjh.tp.edu.tw，

並來電確認是否寄件成功。電話 02-2932-2024 分機 330 訓育衛生組。

●錄取名單將於 1 月 23 日(五) 15:00 前公布於本校官網。

家 長 同 意 書

茲同意敝子弟_____參加臺北市立興福國中主辦之

射箭營(進階班)：115/1/27(二)-115/1/28(三) 9:30 至 11:45

射箭營(初階班)：115/1/29(四)-115/1/30(五) 9:30 至 11:45

籃球營：115/1/27(二)~115/1/29(四)、115/2/10(二)~115/2/12(四)9:30 至 11:45

熱舞營(僅限興福國中學生)：1/29(一)、2/3(二)、2/9(一)9:30 至 11:45

並於活動期間能督促子弟確實遵守活動相關規定。

就讀學校：_____

學生姓名：_____

家長簽章：_____

聯絡方式：(O)_____ (H)_____ (手機)_____

中 華 民 國 115 年 1 月 日