

臺北市立興福國民中學 108 年度夏令營實施計畫

一、依據：

臺北市政府教育局 108 年 5 月 23 日北市教中字第 10830480159 號函辦理。

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. 配合本校創課教室及體育校隊辦理體驗活動。

三、承辦單位：臺北市立興福國民中學。

四、參加對象：108 學年度本校學生優先錄取，108 學年度國小 5-6 年級學生為第二順位。

五、錄取名額：

射箭體驗營初級班：以 15 人為限，依報名順序錄取，額滿為止；

射箭體驗營進階班：以 15 人為限，依報名順序錄取，額滿為止；

3D 列印體驗營：以 15 人為限，依報名順序錄取，額滿為止；

跆拳道體驗營：以 15 人為限，依報名順序錄取，額滿為止；

108/6/28(五)當日 1700 後公布錄取名單於本校首頁(<http://www.hfjh.tp.edu.tw/>)

六、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）

七、活動時間與課程內容：

射箭體驗營初級班：7 月 24 日(三)至 26 日(五)上午 09:00 至 12:00，課程表如附件 1；

射箭體驗營進階班：7 月 24 日(三)至 26 日(五)下午 13:00 至 16:00，課程表如附件 2；

3D 列印體驗營：7 月 24 日(三)至 26 日(五)下午 13:00 至 16:00，課程表如附件 3；

跆拳道體驗營：7 月 2 日(二)至 10 日(三)下午 13:00 至 16:00，課程表如附件 4。

八、報名資訊：

- (一) 費用：本活動所需經費由本校校內預算支應，不足額部分由參加學生自行負擔，包含講師鐘點費、活動耗材，同時報名射箭體驗營初級班及 3D 列印體驗營，可協助代訂午餐便當。

射箭體驗營初級班、進階班：講師鐘點費由本校預算支應，耗材費用本校學生由校內預算支應，外校學生酌收新臺幣 200 元整(費用包含平安保險費、部分耗材-練習箭、靶紙等費用)。未曾接觸射箭活動之

學生僅可選擇初級班，已有射箭活動經驗的同學可選擇初級班或進階班。

3D 列印體驗營：講師鐘點費由本校校內預算支應，耗材費用本校學生由校內預算支應，外校學生酌收新台幣 200 元整(費用包含平安保險費、部分列印線材、五金零件等費用)。

跆拳道體驗營：講師鐘點費由本校校內預算支應，外校學生酌收新台幣 200 元整(費用包含平安保險費、材料費等)。

(二) 報名時間：即日起至 108 年 6 月 28 日(星期五) 14:00 止。

(三) 報名方式：填好報名表(如附件 4)暨家長同意書(如附件 5)後，於 6 月 28 日(五)14:00 前傳真 2933-2143 至興福國中訓育組，或以掃描電子檔寄 e-mail：minerva@msh.fjh.tp.edu.tw，傳真後請來電確認，電話:2932-2024#310 訓育組。

(四)錄取及繳費：依報名先後順序錄取，6 月 28 日(五)17:00 過後公布錄取名單於興福國中校網。請於公告後 3 日內將活動費用匯至學校帳戶(銀行代碼：0122102 台北富邦商業銀行公庫處，戶名：臺北市立興福國民中學特種基金保管款，帳號：16052761900002)，請註記姓名及營隊名稱，逾期則依序遞補。

九、經費：講師鐘點費、教練誤餐費、器材及耗材費用等由本校 108 年度相關預算支應。

十、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。

(七) 報到後缺曠者，因營隊材料已準備，故無法退費。

(八) 如遇天災或禽流感疫情等傳染性疾病，則通知營隊停課或不辦理，屆時會依規定辦理退費事宜。

十一、本計畫陳 校長核示，並報局核備後實施，修正時亦同。

108 年度興福國中射箭體驗營-初級班課程表

日期	時間	時數	流程內容	說明/備註
7/24(三)	09:00-09:50	3	報到/開幕式 學員分組 認識射箭運動 射箭規則	學員分組 認識射箭 安全規範
	10:00-10:50		熱身小遊戲 射箭 3M 實作	射箭姿勢教學
	11:00-12:00		比賽及講評	
7/25(四)	09:00-09:50	3	熱身小遊戲 射箭精確度練習	熱身遊戲 分組練習
	10:00-10:50		射箭準確度練習 射箭 5M 實作	分組練習
	11:00-12:00		比賽	
7/26(五)	09:00-09:50	3	熱身小遊戲 射箭 5M 複習	熱身遊戲 分組練習
	10:00-10:50		射箭 5M 複習	分組練習
	11:00-12:00		射箭 5M 友誼賽 結業式	分組比賽/結業式

108 年度興福國中射箭體驗營-進階班課程表

日期	時間	時數	流程內容	說明/備註
7/24(三)	13:00-13:50	3	報到/開幕式 學員分組 複習射箭規則	學員分組 認識射箭安全規範
	14:00-14:50		熱身小遊戲 射箭 8M 實作	射箭姿勢教學
	15:00-16:00		比賽及講評	
7/25(四)	13:00-13:50	3	熱身小遊戲 射箭 10M 複習	熱身遊戲 分組練習
	14:00-14:50		射箭 10M 複習 射箭 10M 實作	分組練習
	15:00-16:00		比賽	
7/26(五)	13:00-13:50	3	熱身小遊戲 射箭 10M 複習	熱身遊戲 分組練習
	14:00-14:50		射箭 10M 複習 (射箭 15M 實作-視程度)	分組練習
	15:00-16:00		射箭 10M 友誼賽 結業式	分組比賽/結業式

108 年度興福國中 3D 列印體驗營課程表

日期	時間	時數	流程內容	說明/備註
7/24(三)	13:00-13:50	3	報到/開幕式	
			3D 列印介紹	
	14:00-14:50		3D 列印軟體講解	
	15:00-16:00		鑰匙圈試做、孔	
7/25(四)	13:00-13:50	3	鑰匙圈試做、匯出	
	14:00-14:50		圖檔處理、匯入	
	15:00-16:00		圖檔處理、匯入	
7/26(五)	13:00-13:50	3	名片製做	
	14:00-14:50		名片製做	
	15:00-16:00		成果展示、結業式	成果展示/結業式

108 年度興福國中跆拳道體驗營課程表

日期	時間	時數	地點	內容
108.07.02	13:00 至 16:00	3	興福國中	品勢練習、足技訓練、對練分組比賽
108.07.03	13:00 至 16:00	3	興福國中	協調性訓練、敏捷訓練、腿部肌力訓練
108.07.04	13:00 至 16:00	3	興福國中	足技訓練、跳繩訓練、放鬆伸展
108.07.05	13:00 至 16:00	3	興福國中	踢靶訓練、時間差攻擊訓練
108.07.08	13:00 至 16:00	3	興福國中	品勢練習、足技訓練、對練分組比賽
108.07.09	13:00 至 16:00	3	興福國中	協調性訓練、敏捷訓練、腿部肌力訓練
108.07.10	13:00 至 16:00	3	興福國中	足技訓練、跳繩訓練、放鬆伸展