

# 臺北市立民權國民中學 110 年度運動體驗營實施計畫

## 一、目的：

- (一)提倡正當休閒活動，增進青少年及兒童身心健康。
- (二)透過規律運動，促進青少年健康體位目標之達成。
- (三)推廣撞球、柔道、空手道運動及學習禮儀，增加運動人口。

## 二、主辦單位：臺北市立民權國民中學。

## 三、參加對象：國小 6 年級學生。

## 四、參加人數：45 名為限， 110 年 5 月 24 日(星期一)公布錄取名單於民權國中首頁(<http://www.mqjh.tp.edu.tw/>)。

## 五、審核優先條件：依報名先後順序。

## 六、活動日期：110 年 6 月 5 日 (星期六)

## 七、報名日期：即日起至 110 年 5 月 21 日 (星期五)。

## 八、報名資訊：填妥報名表暨家長同意書，繳交紙本或傳真方式至本校體育組報名，另電子檔請 e-mail:mq123@mqjh.tw。傳真後請來電確認，電話：2593-1951#123，傳真：2586-3809，聯絡人：林吟貞組長。

## 九、活動費用：參加學生酌收 300 元(贈衣服、束口背包、小禮物、午餐、點心)

## 十、活動地點：臺北市立民權國中。

## 十一、活動內容：請參閱【附件一】。

## 十二、注意事項：

- (一) 110 年 6 月 5 日 (星期六) 上午 08:30 請著運動服裝至民權國中報到。
- (二) 準時參加活動，活動進行中手機請勿開機，活動結束即返家，注意安全。
- (三) 如需**請假**，**請務必來電告知以利掌握學生出席狀況與安全**，電話：(02)2593-1951 分機 123。
- (四) 攜帶物品力求簡便，健保卡、水壺、毛巾、雨具、個人藥品、餐具碗筷。
- (五) 活動期間請穿著運動服及攜帶換穿衣物。
- (六) 全程參與者，頒發證書。

## 十三、活動相關訊息請上本校網站查詢：<http://www.mqjh.tp.edu.tw>。

## 十四、本實施計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

# 【附件一】

## 臺北市立民權國民中學 110 年度運動體驗營課程表

日期時間	活動名稱	活動內容		地點	備註
0830~0850	報到	簽到		中川堂	
0850~1050	相見歡	破冰、定向尋寶		校園	
	家長時間	家長交誼活動 (冷飲、咖啡熱飲、點心)		圖書館	
1050~1110	開訓典禮	介紹民權~~ 校長、家長會會長及體育班後援會會長致詞		夢想舞台	
1110~1200	認知活動	認識撞球、柔道及空手道項目		視聽教室	
1200~1300	午餐 休息	餐敘時間 午休時光		交通安全 教室	
1300~1600	分站體驗	當我們撞在一起—— 撞球	遊戲體驗 撞球小測驗 闖通關	撞球室	15:00 各分站 發點心
		防身小達人——柔道	柔道遊戲體驗 護身倒法闖關	柔道教室	
		功夫小子——空手道	踢靶遊戲 擊破體驗	空手道室	
1600~1700	結訓典禮	頒發體育小菁英證書		桌球教室	
1700~1730	收 拾	環境復原			
1730	賦歸	門口等待家長			

※參加本項活動需穿著輕便衣褲、運動鞋。

## 【附件二】

### 臺北市立民權國民中學 110 年度運動體驗營報名表

學 校		班 級	年 班	座 號	
姓 名		監 護 人		監 護 人 聯 絡 電 話	
血 型		生 日	年 月 日	緊 急 聯 絡 人	
				手 機 電 話	
身 分 證 字 號				用 餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
其他聯絡電話					
通 訊 地 址					
曾參加過運動校隊	項目：				
T 恤 尺 寸	XS S M L XL		現場繳費：300 元		

※個人報名表及家長同意書學校留存。

## 家 長 同 意 書

茲同意本人子弟(\_\_\_\_\_國小 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班姓名\_\_\_\_\_)

參加民權國中舉辦之**運動體驗營**，並於 5 月 21 日（星期五）以前繳回家長同意書，以利活動之安排，同時願意遵守活動之各項規定。

家長簽章：

聯絡電話：

地 址：

中華民國 110 年 月 日