

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