

115 年動「靜」皆「宜」精彩一整夏 PU Fun 電運動營

壹、緣起目的

運動能促進大腦功能的整合，有益學習、思考與記憶，在學童放暑假的期間，提供安全妥適的活動場地及器材，教導正確的運動技巧、提高身體適能及培養規律運動的好習慣；營隊以體育活動為中心，融入各項課程，培養學生多元發展，啟動學習的分子機制，提高孩子們的應變能力，培養主動積極的態度，達成健康快樂的生活。

貳、主辦單位：靜宜大學體育室

參、活動時間：自 115 年 07 月 06 日至 08 月 14 日期間共 4 梯次。

肆、地點：靜宜大學各體育場館。

伍、參加對象：年齡為 7-12 歲之學生(國小生)。採線上預先報名順序錄取，達開班人數後再進行通知繳費。若需修改報名梯次，則依照最新報名之順序排列。

陸、活動方式及特色



籃、排球場 3 面

桌球教室 15 面

羽球場 10 面

- 一、符合國際標準的場地設施：室內籃排球場、羽球場、桌球教室。
- 二、師資：聘請各專長領域老師、教學助理及受培訓之相關專長志工。
- 三、課程特色：將運動娛樂化，以提升學童參與興趣，並強化體適能及養成規律運動習慣。
課程分為二種類型：綜合運動營、籃球專項營（詳請參閱附件）。
- 四、飲食：由本校餐廳提供均衡營養午餐，課間亦準備點心以補充學童體力。
- 五、交通：活動前及活動後 30 分鐘內請家長至體育館大門接送學童，進入校門請主動向校警隊告知為暑期運動營學童之家長，以俾人車管制。
- 六、保險：凡參加任一梯次之學童皆協助申請保險。
- 七、服裝：穿著合適之運動服裝，亦可多攜帶衣物做更替。

學員參加滑板活動時，可自行準備護具(護掌、護膝等)，減低受傷風險。

柒、辦理梯次、日期及費用（含膳食、師資、場地使用、保險、課程器材…等）

一、綜合運動營

梯次	日期	天數	人數	費用
1	07 月 06 日~07 月 09 日	4 天/每週	12~20 人	每梯次 5,000 元
2	07 月 20 日~07 月 23 日			
3	08 月 03 日~08 月 07 日	5 天/每週	12~20 人	每梯次 6,250 元
4	08 月 10 日~08 月 14 日			

*備註：1. 各梯次須超過 12 人才開班，20 人滿班。

2. 會依報名人數適時調整課程之安排。

二、籃球專項營（國小組、國/高中組）

梯次	日期	天數	人數	費用
1	07月06日~07月09日	4天/每週	12~20人	每梯次 5,000元
2	07月20日~07月23日			
3	08月10日~08月14日	5天/每週	12~20人	每梯次 6,250元

*備註：1. 各組別、各梯次須超過12人才開班，20人滿班。

2. 會依報名人數適時調整課程之安排。

捌、報名事項

一、優惠方案：

(一) 各梯次於05/31(日)前報名即可享早鳥9折優惠價。

(二) 靜宜教職員工生之眷屬於05/31(日)前報名可享85折優惠價。

二、報名方式：採線上 google 表單報名，確認該梯次成班後會再通知繳費。

為連繫方便，請務必加入官方 line，感謝配合。

(一) 綜合運動營報名表單：<https://reurl.cc/Q2Nbvq>



綜合營報名表單

(二) 籃球專項營報名表單：<https://reurl.cc/grNMGb>



籃球營報名表單

玖、其它

一、主辦單位資訊：

連絡人：靜宜大學體育室蘇小姐、張老師

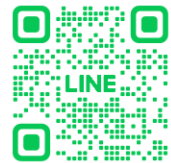
Tel：(04) 2632-8001 分機 16032、16031 (週一至四 09:00-16:00)

官方 line：<https://lin.ee/2GHCCWY>

E-mail：sssue@pu.edu.tw、clchang2@pu.edu.tw

地址：43301 臺中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號

官方 line



二、注意事項：

- 1、若遇颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之因素，課程經主辦單位決定停辦時，將扣除必要支出後依照天數辦理退費。**若因個人因素無法參與課程，將不予退費。**
- 2、學員因身心狀況缺課者，將不予退費，若其他梯次尚未額滿，可提供補課之名額。
- 3、請家長衡量學童身心狀況，如有不適用於參加該項運動者，請勿報名。若有需要本單位注意之事項，請務必提前告知。
- 4、報名即視為同意本室於課程期間拍攝之照片及影像，做為日後教學紀錄或宣傳用途等使用。
- 5、請學童自行攜帶以下物品：
 - (1) 穿著運動服裝及運動鞋
 - (2) 可攜帶護具、水壺、毛巾、換洗衣物 2 套及個人藥品
 - (3) 可攜帶棉被、枕頭、野餐墊等午休備品

附件：課程表(每梯次依實際狀況調整)

一、籃球專項營

➤ 7 月份每日課程規劃表 (暫定)

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四
09:00~09:30	學員報到			
09:30~10:30	基本動作教學：運球、傳球、投籃			總複習
10:30~12:00	主題課程：後衛、前鋒、中鋒動作訓練			
12:00~13:30	午餐+午休			
13:30~14:30	球感熱身、體能訓練、敏捷訓練			
14:30~17:30	團體課程 熟悉場地 規則介紹 團隊快攻	團體課程 防守練習 半場 1~3 人攻防 戰術演練	團體課程 全場 1~5 人攻防 團隊競賽 趣味競賽	比賽日
17:30~18:00	賦歸			

➤ 8 月份每日課程規劃表 (暫定)

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~09:30	學員報到				
09:30~10:30	基本動作教學：運球、傳球、投籃				總複習
10:30~12:00	主題課程：後衛、前鋒、中鋒動作訓練				
12:00~13:30	午餐+午休				
13:30~14:30	球感熱身、體能訓練、敏捷訓練				比賽日
14:30~17:30	團體課程 熟悉場地 規則介紹 團隊快攻	團體課程 防守練習 半場 1 對 1 攻防 戰術演練	團體課程 半場 3 對 3 攻防 全場 1 對 1 攻防 團隊競賽	團體課程 全場 3 對 3 攻防 全場 5 對 5 攻防 趣味競賽	
17:30~18:00	賦歸				

二、綜合運動營

- 提供不同的運動課程，讓孩童體驗不同的運動內容，激發孩童的運動細胞，提升身體活動力，並增強身體免疫力。
- 第 1 梯次課程規劃表（暫定）07/06~07/09

時間／星期	星期一	星期二	星期三	星期四
09:00~09:30	學員報到、運動賞析			
09:30~11:30	滑板	桌遊	滑板	匹克球
11:30~13:15	午餐+午休			
13:15~15:15	全能體能王	桌球	攀岩	全能體能王
15:15~15:30	休息時間			
15:30~17:30	飛盤/健球	游泳	羽球	定向越野
17:30~18:00	賦歸			

- 第 2 梯次課程規劃表（暫定）07/20~07/23

時間／星期	星期一	星期二	星期三	星期四
09:00~09:30	學員報到、運動賞析			
09:30~11:30	滑板	桌遊	滑板	匹克球
11:30~13:15	午餐+午休			
13:15~15:15	全能體能王	飛盤/健球	攀岩	全能體能王
15:15~15:30	休息時間			
15:30~17:30	羽球	足球	足球	定向越野
17:30~18:00	賦歸			

➤ 第 3 梯次課程規劃表 (暫定) 08/03~08/07

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~09:30	學員報到、運動賞析				
09:30~11:30	滑板	桌遊	滑板	匹克球	飛盤/健球
11:30~13:15	午餐+午休				
13:15~15:15	全能體能王	桌球	羽球	全能體能王	游泳
15:15~15:30	休息時間				
15:30~17:30	樂樂棒球	足球	足球	樂樂棒球	定向越野
17:30~18:00	賦歸				

➤ 第 4 梯次課程規劃表 (暫定) 08/10~08/14

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~09:30	學員報到、運動賞析				
09:30~11:30	滑板	桌遊	滑板	匹克球	飛盤/健球
11:30~13:15	午餐+午休				
13:15~15:15	全能體能王	桌球	羽球	全能體能王	游泳
15:15~15:30	休息時間				
15:30~17:30	籃球	足球	足球	攀岩	定向越野
17:30~18:00	賦歸				