

佛光山普門中學 2017 年暑假三好體操體能挑戰營

一、宗旨：

- 1.透過體操活動讓學員在遊戲中快樂學習，提升感覺統合及專注力並培養團隊合作的觀念。
- 2.拓展基層體操運動，建立一條龍式培育選手系統。
- 3.藉由體操運動實踐三好運動說好話、存好心、做好事。

二、主辦單位：佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學。

三、協辦單位：社團法人三好體育協會。

四、活動內容：認識與了解體操、個人基本動作及體能訓練、小組練習、學習獨立生活。

五、活動時間：106 年 7 月 7 日(週五)至 106 年 7 月 8 日(週六)，為期二天一夜。

(請自備睡袋、枕頭盥洗衣物)。

六、活動地點：佛光山普門高級中學藝文大樓 4 樓體操館及三好館(高雄市大樹區大坑路 140-11 號)。

七、活動對象：全國國民小學一～六年級學生共 80 人(不分男女)。

八、活動師資：普門中學體操教練團擔綱教學，並由體操金牌團隊優秀選手與小學員一同訓練。

九、活動量點：活動期間將參加學員每人贈送紀念品，普門中學體操代表隊親自進行體能技巧示範教學。

十、活動課程：如後附表。

十一、報名活動時間：

- 1.報名時間：自即日起至 106 年 6 月 30 日(週五)下午五點報名截止。
- 2.錄取名單公告：106 年 6 月 28 日(週三)，並電話通知錄取。
- 3.繳費截止：106 年 6 月 26 日(週一)17:00 前，未繳報名費 800 元繳費者，即放棄參加資格。

十二、活動費用：

錄取者須先繳交報名費 800 元。報名費劃撥：合作金庫鳳山分行(代碼 0060327)，戶名：佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學，帳號：0320765607714，(匯款資料請註明報名學員名字)。

十三、報名方式：

前往佛光山普門高級中學網頁(<http://www.pms.hk.edu.tw/>)線上報名。

十四、交通方式：

活動報到當天請自行前往，亦可搭乘火車到九曲堂火車站，再轉搭乘本次專車接駁車前往佛光山普門高級中學，另外可至左營高鐵站外，搭乘義大客運，搭至溪埔國中站下車，再轉搭乘本次專車接駁車。

十五、其他注意事項：

- 1.營隊期間學員因故離開營隊，必須請監護人到場簽署離營切結書，離營切結書生效後，主辦單位不負責學員在營隊外的相關安全保障。
 - 2.對本活動若需進一步了解，可致電普門中學學務處蘇政宏組長(07)6562676 轉 115 或洽普門中學體操隊。林佳瑩教練 0911-583-170。王永禎教練 0930-899-155。
-

佛光山普門中學 2017 年暑假三好體操體能挑戰營課程表

課程表	106/7/7 (星期五) 第一天	106/7/8 (星期六) 第二天
07:00 至 07:30	早安	快樂早餐 time !
08:00 至 09:00	快樂體操小學員報到	體操暖身運動--分組團體遊戲(1)
09:10 至 10:00	快樂體操營開訓典禮	體操暖身運動--分組團體遊戲(2)
10:10 至 12:00	認識體操營環境／認識新朋友／ 體操律動暖身／身體伸展活動	體操體能遊戲競賽
12:10 至 14:00	快樂吃飯 time ! (午睡時間)	頒發三好體操體能挑戰營證書 快樂體操收穫滿滿／回溫暖的家
14:10 至 16:00	分組挑戰體操項目／闖關遊戲(初階)	
16:10 至 18:00	地板體能比賽／音樂律動伸展操	
18:00 至 19:00	享受晚餐 time ! (晚餐時間)	
19:00 至 21:00	盥洗時間／體操影片欣賞	
21:00 至 22:00	盥洗／電話報平安／睡搞搞時間	

佛光山普門中學 2017 年暑假三好體操體能挑戰營報名表

個人姓名		出生年月日		
就讀學校		班級年級		
家長姓名		關係人		
連絡電話	(H) :	住址		
手機		身高		體重
住宿	備註：請自備睡袋、枕頭盥洗衣物			
E-mail		身份證字號		
身體狀況	備註：如身體有任何問題請先告知教練			
報名日期		錄取確認		

家長簽名：_____ 日期：_____

注意事項：

1. 營隊期間學員因故離開營隊，必須請監護人到場簽署離營切結書，離營切結書生效後，主辦單位不負責學員在營隊外的相關安全保障。
2. 第二天 09:00~13:30 為體操體能挑戰賽&結業式，歡迎家長們至普門中學體操館共同參與。
3. 有特殊體質或身體疾病請事先告知。
4. 頭髮過肩者請綁馬尾。穿著輕便褲裝、運動服以方便活動伸展。活動現場有飲水機，請自行攜帶茶杯水壺飲用。
5. 本活動主辦單位依學員狀況保有課程內容變動及調整。

佛光山普門中學 2017 年暑假三好體操體能挑戰營 家長同意書

茲同意本人未成年子女_____學員參加 2017 年佛光山普門中學舉辦暑假三好體操體能挑戰營活動，並接受活動課程指導遵守團體紀律，如故不守規定或不遵守活動指導者而導致發生意外事件，將自行負責。

- 一、 活動日期：2017 年 7 月 7 日（星期五）至 7 月 8 日（星期六）共兩天一夜。
- 二、 活動地點：佛光山學校財團法人高雄市高級普門中學（藝文大樓 3、4 樓體操館）。

家長簽名：_____ 關係：_____

同學簽名：_____

聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

佛光山普門中學 2017 年暑假三好體操體能營 離營切結書

學員_____參加 2017 年暑假三好體操體能挑戰營，因下述離營原因須暫時離開營隊，並同意以下所列之事項。

※離營原因(請詳述)：

※離營注意事項：

- 1.若在營期期間卻中途或提早離營，請在營期前來電告知營隊負責人員。
- 2.離營切結書請於報到當日繳交至報到處。
- 3.離營時需要先告知家長，並知會該隊隊輔或營隊負責人員。
- 4.離營期間不退還任何費用。
- 5.如提早回營隊，提早告知營隊負責人員，則營隊照常運作。
- 6.如果學員在過期限後沒有回到營隊，在告知家長後，本營隊不負責任何責任。
- 7.離營期間，本營隊不負責任何責任。
- 8.如果沒有告知營隊負責人員擅自離營，本營隊不負責任何責任。
- 9.當日離營前，請在離宿時先準備好攜帶的物品，並先查物品是否攜帶整齊後，再離開營隊地點。

離營時間： 年 月 日 點 分。

回營時間： 年 月 日 點 分。

(如果直接離開營隊不回營，請填寫"直接離開"。)

家長簽章：

中華民國 年 月 日