

臺北市立民權國中 106 年度體育冬令體驗營實施計畫

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，促進體育交流，增進國民身心健康，並倡導正當體育休閒運動，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：國小四～六年級學生。

四、參加人數：30 名為限，依報名先後順序錄取，106 年 1 月 12 日(四)公布錄取名單於民權國中首頁(<http://www.mqjh.tw/>)。

五、審核優先條件：1. 體育校隊成員 2. 高年級優先排序。

六、活動日期：106 年 1 月 21 日（星期六）

七、報名日期：即日起至 106 年 1 月 10 日（星期二）

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 200 元(贈送活動衣服、小贈品、午晚兩餐)。

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) 106.1.21（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，請務必來電告知以掌握學生安全，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。
- (五) 活動期間請穿著運動服及攜帶換穿衣物多件。
- (六) 全程參與者，頒發結業證書。

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

十四、本實施計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

【附件一】

臺北市立民權國中 106 年度體育冬令體驗營實施計畫課程表

日期時間	活動名稱	活動內容		地點	備註
0830~0850	報到	簽到	家長交誼活動 早午餐、喝咖啡	綜合教室	
0850~1050	相見歡	破冰、定向尋寶		綜合教室	
1050~1110	開訓典禮	介紹民權大家長們~ 校長、家長會會長 體育班後援會會長		綜合教室	
1110~1200	認知活動	認識撞球、柔道、 空手道		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	專項 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	
		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	
1600~1800	民權火鍋樂	歡樂時光		烹飪教室	
1800~1830	結訓典禮	頒發體育小尖兵證書			
1830~1900	收拾	環境復原			

※參加本項活動需穿著運動衫。

【附件二】

臺北市立民權國中 106 年度親子體育冬令體驗營報名表（個人）

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	葷 素
其 他 聯 絡 電 話					
通 訊 地 址					

※個人報名表及家長同意書請各校留存。

家 長 同 意 書

茲同意本人子弟 _____年_____班 座號_____ 姓名_____ 參加民權國中舉辦之**親子體育冬令體驗營**，並於1月10日(二)以前繳回家長同意書，以利活動之安排，同時願意遵守研習活動各項規定。

家長簽章：

聯絡電話：

地 址：

中 華 民 國

年

月

日