**113年健康體育暑期樂趣體適能育樂營**

1. 依據：
2. 教育部體適能健康促進方案。
3. 桃園市政府教育局113年2月22日桃教體字第1130016394號涵及113年2月26日桃教體字第1130016398號函辦理。
4. 活動主旨：藉體適能活動培養學生對運動的興趣、增進體適能，並學習基礎運動技巧、團隊合作及運動家精神，培養正向的人格特質。
5. 辦理單位：
6. 指導單位：桃園市政府
7. 主辦單位：桃園市政府教育局
8. 協辦單位：桃園市政府青年事務局
9. 承辦單位：桃園市新屋區新屋國民小學
10. 辦理時間：
11. 第一梯次：113年7月1日~113年7月2日
12. 第二梯次：113年7月4日~113年7月5日
13. 活動地點：桃園市青年體驗學習園區、新屋國小
14. 辦理方式：
15. 營隊名稱：桃園市新屋區113年度暑期樂趣體適能育樂營
16. 活動內容：
17. 桃園市青年體驗學習園區：冒險/體驗/挑戰/休閒活動/極限運動/行程 繩索/高空/滑索/攀岩 企業訓練/校外教學/挑戰營
18. 定向活動：藉由團隊合作完成各項交辦任務，培養學生團隊合作的素養及默契。
19. 活動核心：
20. 體適能：
21. 極限運動---增進肌耐力及心肺功能練習。
22. 攀繩---促進肌耐力及敏捷度訓練。
23. 攀岩---培養意志訓練，增進自信心的養成。
24. 樂趣化運動：
25. 定向活動並設計樂趣化活動，以利促進活動的進行。
26. 設計團體活動，增進團隊合作的默契。
27. 亮點元素：運動力學、健康促進、運動防護、團隊合作。
28. 參加對象：桃園市各國民小學(新屋區優先)學生**高年級**學生30名（共2梯次，每梯次30人為上限：每梯次以新屋區優先錄取20名，餘依報名時間先後順序錄取），每人僅限報名一梯次，不得重複報名。
29. 報名方式：
30. 官網報名<https://web.sfes.tyc.edu.tw/TYCFUN/>
31. 報名截止日為113年5月9日下午4點。
32. 113年5月13日中午12時，於新屋國小網站行政公佈欄，公告錄取公布名單。
33. 預期效益：藉體適能活動培養學生對運動的興趣、增進體適能，並學習基礎運動技巧、團隊合作及運動家精神，有助於磨練出正向的人格特質。
34. 經費來源：由教育局編列預算支應，使用經費如經費概算表，免向學生收費。
35. 獎勵：承辦學校相關工作人員，依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」、「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「桃園市市立各級學校及幼兒園教職員獎懲要點」等規定辦理敘獎。
36. 本計畫陳 市府教育局核可後實施，修正時亦同。

活動流程表 ＊日期：7月1日、7月4日 地點：桃園市青年體驗學習園區

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 主題 | 活動內容摘要 | 師資 | 備註 |
| 8:00~9:00 | 報到 | 集合點名 說明活動內容 | 工作人員 |  |
| 9:00~9:20 | 乘車 | 新屋國小🡺桃園市青年體驗學習園區 | 工作人員 |  |
| 9:30~10:00 | 分組說明 |  | 園區教官 |  |
| 10:00~12:00 | 園區體驗活動 | 依分組進行各項體驗活動 | 講師：園區提供  助教：園區提供 |  |
| 12:00~13:30 | 休息 | 用餐(委由園區代訂便當) 休息 | 工作人員 |  |
| 13:30~15:40 | 園區體驗活動 | 依分組進行各項體驗活動 | 講師：園區提供  助教：園區提供 |  |
| 15:40~16:00 | 乘車返校 | 集合點名 返回新屋國小 | 工作人員 |  |
| 16:00~ | 賦歸 | 集合點名 賦歸 | 工作人員 |  |

＊日期： 7月2日、7月5日 地點：新屋國小

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 主題 | 活動內容摘要 | 師資 | 備註 |
| 7:30~8:00 | 報到 | 集合點名 | 工作人員 |  |
| 8:00~9:00 | 體適能介紹 | 熱身做操-團隊破冰 | 活動教官 |  |
| 9:00~10:00 | 大腦平衡兩相好-走繩運動 | 肌耐力 柔軟力  身體協調 平衡感訓練 | 活動教官 |  |
| 10:00~12:00 | 定向越野簡介  校園定向體驗 | 柔軟力 瞬發力 肌耐力  心肺耐力 思考能力 | 活動教官 |  |
| 12:00~13:00 | 午 餐 |  | 活動教官 |  |
| 13:00~14:00 | 弓箭體驗 | 柔軟力 瞬發力  肌耐力 思考能力 | 活動教官 |  |
| 14:00~16:00 | 手腳肌力大挑戰-攀樹、攀岩 | 爆發力 末稍力量  核心肌群 移動控制  全身肌耐力 全身靈活性 | 活動教官 |  |
| 16:00~ | 賦歸 | 集合點名 賦歸 | 工作人員 |  |