

112 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，加入其它綜合課程，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 112 年 7 月 31 日至 8 月 24 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 8-15 歲之學生，採優先報名繳費錄取制。

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

室內溫水游泳池

- 一、符合國際標準的場地設施：室內籃排球場、羽球場、桌球教室及溫水游泳池。
- 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。
- 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投保 100 萬意外險及 10 萬醫療險。

柒、辦理梯次、日期及費用（含膳食、師資、場地使用、保險、活動手冊、課程材料…等）

梯次	日期	天數	營隊類別	費用
1	7 月 31 日~8 月 3 日	4 天/每週	一、PU 專項運動營 (籃球、桌球、羽球或選 1)	每梯次 4,000 元
2	8 月 7 日~8 月 10 日		二、PU 休閒運動營	
3	8 月 14 日~8 月 17 日		一、PU 專項運動營 (籃球、桌球、羽球、匹克球或選 1)	
4	8 月 21 日~8 月 24 日		二、PU 休閒運動營	

*備註：1.匹克球專項只有第 3、4 梯次

2.各專項運動營須超過 6 人才開班，不足時會併班開課。

3.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 7/3(一)前報名並完成繳費即可享早鳥 9 折優惠價。
- (二)7/17(一)前三人以上小團報名或一人同時報名兩梯次，亦可享 9 折優惠。
- (三)靜宜教職員工生之眷屬於 7/3(一)前報名並完成繳費享 85 折優惠價。

二、報名方式：線上報名 <https://reurl.cc/jlA8qy> (報名時須填寫匯款帳號後 5 碼及戶名)。

三、繳費方式：

ATM 轉帳或匯款	郵局 (代碼 700) 帳號： <u>0141472 0013477</u> 戶名：靜宜大學體育室 張維嶽
-----------	---

玖、課程表(每梯次各別調整)

方案 A：PU 專項運動營

➤ 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
08:30~09:00	學員報到			
09:00~10:00	破冰	Move Your Body		
10:00~12:00	專項課程 (籃球、桌球、羽球、匹克球)			
12:00~13:30	午餐 + 午休			
13:30~15:30	運動 ABC	樂樂棒球	攀樹高手	我是蜘蛛人 (攀岩)
15:30~17:30	魚兒水中游	PU 體能王	足球小將	PU 探險王
				結業式 17:00
17:30~18:00	賦歸			

- 上午專項課程訓練，可選擇籃球班、桌球班、羽球班或匹克球班。
- 下午體驗不同的運動內容，訓練孩子不同的肌群，提升身體活動力，並增強身體免疫力。
- 建議上課年齡 10-15 歲者，且對籃球、桌球、羽球或匹克球有興趣者。

方案 B：PU 休閒運動營

➤ 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
08:30~09:00	學員報到			
09:00~10:00	破冰	Move Your Body		
10:00~12:00	神射手 (籃球)	乒乓高手	羽眾不同	匹馬當先
12:00~13:30	午餐 + 午休			
13:30~15:30	運動 ABC	樂樂棒球	體操遊戲	我是蜘蛛人 (攀岩)
15:30~17:30	魚兒水中游	PU 體能王	足球小將	PU 探險王
				結業式 17:00
17:30~18:00	賦歸			

- 提供 12 堂不同的運動課程，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。
- 建議上課年齡 8-10 歲者，且對運動有興趣者或初次接觸運動者佳。

拾、其它

一、主辦單位資訊：

連絡人：靜宜大學體育室教學研究組 蘇珊珊

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

Cell：0922-949401

LINE 群組：<http://line.me/ti/g/7hq4v1BLNc>

Fax：(04) 2631-6961

E-mail：sssue@pu.edu.tw

地址：43301 臺中市沙鹿區台灣大道七段 200 號



二、注意事項：

- 1、若遇颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之因素延期活動，將另行通知時間；若課程經主辦單位決定停辦時，已繳費用者統一退費。
- 2、學員因故於開課一週前申請退費者，退還已繳費用之 90%，七天內退還 50%，凡開課後始申請退費者，不予退費。
- 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。
- 4、請學童自行攜帶水杯或水壺、毛巾、換洗衣物及個人藥品，並務必穿著運動服裝及運動鞋。