

教育部 107 年學生寒假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“國立金門大學”

戶外冒險體驗營

計畫書

# 107 年學生寒假體育育樂營

## 國立金門大學

### 戶外冒險體驗營實施計畫

一、依據：教育部體育署研議辦理 107 年學生寒假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於寒假規劃育樂營，讓學生體驗戶外冒險活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

三、指導單位：教育部體育署

四、統籌規劃單位：國立體育大學

五、承辦單位：國立金門大學

六、活動方式及特色：

(一)場地設施：利用各地區學校現有場地、設備，規劃辦理育樂營活動。

(二)師資：聘請校內現有戶外冒險專長教師或教練，或已受培訓之專長志工協助。

(三)飲食：中餐由各辦理學校提供特色餐飲，半天活動不提供中餐。

(四)保險：凡參加學員皆投保 100 萬平安險及 10 萬醫療險。

(五)交通：請學生家長於上課前及下課後 30 分鐘內自行接送。

七、辦理梯次及日期：

107 年 2 月 8 日~107 年 2 月 9 日 8:00 分至 17:00 分。

八、參加對象：

(一)以未養成規律運動習慣或不愛運動之學生，由各校推薦團體報名為優先。

(二)各地區對戶外冒險活動有興趣之國小、國中、高中，至多為 50 人。

九、報名方式：

(一)報名聯絡人：翁玉貞 老師

(二)報名時間及地點：即日起至活動前三天，向國立金門大學運動與休閒學系金門青年壯遊點報名，額滿截止。

(三) 報名用聯絡電話：082-312791

(四) 活動網站：[camp.ccu.edu.tw](http://camp.ccu.edu.tw) (統一網路報名)

(五) 報名程序：

1、上網確認是否有名額。

2、網路填寫報名表或直接向辦理單位報名。

3、繳交報名費 200 元整，(弱勢團體免收報名費)

(六) 注意事項：

- 1、若報名人數未達各班營隊開班人數 30 人，或颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，辦理學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費。
- 2、學員因故退費，標準為：
  - (1)報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
  - (2)實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
  - (3)開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。
- 3、學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者請勿報名。
- 4、學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

十、活動經費：

(一) 活動經費由教育部體育署專款補助，實際金額以核定為準。

十一、辦理活動預定進度表：

內容 份		月	106 年	106 年	107 年	107 年	107 年
			11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
1	擬定計畫		██████████				
2	編列概算		██████████				
3	聯繫統籌單位		██████████				
4	提案申請			██████████			
5	協商會議			██████████			
6	印製宣傳			██████████	██████████		
7	隊輔面試				██████████		
8	營隊招生				██████████	██████████	
9	辦理活動					██████████	
10	訪視評鑑					██████████	

11	成果報告經費核銷					█
12	檢討會議					█

## 十二、工作人員名單

職務名稱	姓名	工作內容
總教練	林本源	1. 總召集人，行前籌備、規劃、協調各營隊活動進行 2. 審核各營對教學課程大綱
教練	翁玉貞 董晏廷	1. 使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護 2. 實施教學
助理教練	蔡佳怡 賴冠臻 陳孝桓 吳怡靚 李嘉心	1. 注意每組學生的身心狀況，帶領學生進入活動情境 2. 協助教練指導學生運動
行政組	蔡佳怡	1. 學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念 2. 學員証與結業證書製作 3. 開、閉幕典禮程序安排 4. 負責帳目收支管理
活動組	翁玉貞	1. 負責課程設計、執行，並管制流程 2. 宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理 3. 訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導 4. 活動攝影
器材組	董晏廷	1. 負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收 2. 開、閉幕典禮會場佈置 3. 教學場地整理與佈置使用公告 4. 張貼使用公告，防止閒雜人士進入教學場地
醫護組	賴冠臻	負責準備醫療用品
機動組	陳孝桓	協助各組工作，使活動圓滿

# 107 年學生寒假體育育樂營

## 國立金門大學

### 戶外冒險課程表

辦理學校：國立金門大學

辦理日期：107 年 2 月 8 日（週 四） ~ 2 月 9 日（週五）

辦理場地：國立金門大學\_

內容 時間	活動名稱	活動內容暨講師	活動名稱	活動內容暨講師
	第一天 2 月 8 日		第二天 2 月 9 日	
08:00   09:00	報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到
09:00   12:00	新生分組 登山與垂降簡 介 安全守則	教練團 介紹登山與垂降之 安全規則與注意事 項，山上安全與救 護	山上實作： 垂降與基本動作 教學 山上實作： 基本垂降練習操 作	教練團 全體工作人員
12:00   13:00	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休
13:00   16:00	登山認識與垂 降裝備器材保 養維護 登山、下山、 平衡、垂降、 裝備穿戴	教練團介紹登山裝 備、裝備穿卸、裝 備保養，介紹上山 下山及垂降平衡， 之基本動作。	山上實作： 垂降練習 山上實作： 垂降練習	教練團 全體工作人員
16:00   17:00	結業&家長接送		結業&家長接送	
備註	1. 以基本運動能力、體能活動、技能教學、遊戲競賽等動態性活動為主。 2. 需明列指導老師或教練姓名及課程資料。			

