

## 臺北市立北安國民中學 111 年度樂趣體能王夏令營活動實施計畫

- 一、依據：依據本校 110 學年度暑假行事曆辦理。
- 二、主旨：為提供學生正當休閒活動，養成良好運動習慣，開發學生運動潛能，特辦此活動。
- 三、參加對象：對運動有興趣之國小五、六年級及國中七年級及七升八年級，皆可報名參加。
- 四、招生人數：各項目招收 7 至 10 人（視報名狀況）。
- 五、課程內容：(一)趣味體能 (二)划船機體驗。
- 六、活動時間：111 年 07 月 1 日(五)至 07 月 2 日(六)，上午 8：20～12：20。
- 七、活動地點：本校綜合大樓
- 八、活動費用：無須繳費
- 九、報名辦法：即日起至 6 月 30 日(星期四)中午 12：00 止，採線上報名  
[https://docs.google.com/forms/d/1w-V\\_P-dJxbjmIS7sgE8zQj\\_gDbbl3Bzs0iKDSLfZHn8/edit](https://docs.google.com/forms/d/1w-V_P-dJxbjmIS7sgE8zQj_gDbbl3Bzs0iKDSLfZHn8/edit)
- 十、學生攜帶物品：乾淨衣物、毛巾、水壺、運動服裝。
- 十一、因應防疫規定，活動期間全程需配戴口罩，可配合者方可報名參加。
- 十二、本計畫經陳校長核可後實施，修正時亦同。



## 臺北市立北安國民中學 111 年樂趣體能王夏令營課程表

時間 \ 日期	7/1	7/2
08:20   09:20	活動說明與 划船運動介紹	室內划船機基本動 作練習
09:20   10:30	室內划船機基本動 作練習	分組比賽
10:30   12:20	身體動一動 (體能遊戲)	綜合活動