

臺北市立北安國民中學 112 年度「輕鬆划·艇健康」划船育樂營 活動實施計畫

- 一、依據：依據本校 111 學年度寒假行事曆辦理。
- 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 (三)水上自救。
- 六、活動時間：112 年 02 月 1 日(三)至 02 月 2 日(四)，上午 8：20～12：20。
- 七、活動地點：本校綜合大樓
- 八、活動費用：每人 100 元(皆包含保險費、教材，不足款由教育局相關經費支付)
- 九、報名辦法：即日起至 1 月 18 日(星期三)中午 12：00 止，採線上報名，費用於第一天上課前至本校學務處繳交。

<https://docs.google.com/forms/d/18m5gkaurRjZtJ27jogSxCLeXy5d2dFem4wZESq2iP5k/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 112 年度「輕鬆划·艇健康」划船育樂營

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

健康聲明切結書

敝子弟_____，參加臺北市立北安國民中學112年「輕鬆划·艇健康」划船育樂營活動

- 一、確定於112年1月18日（活動當日前14日）以後未曾前往衛生福利部疾病管制局公告之二級以上流行地區，亦非屬衛生福利部須「居家隔離」及「居家檢疫」之對象，倘有不實，願自負相關法律上責任。
- 二、確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練之情形。

謹此

學生簽名：_____

父母（或監護人）簽章：_____

：_____

中華民國 112 年 月 日