

## 臺北市立北安國民中學 112 年度樂趣划船體能營活動實施計畫

- 一、依據：依據本校 112 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 15 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：112 年 07 月 6 日(四)上午 9：00～12：00。
- 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：112 年 6 月 1 日起至 6 月 21 日(星期三)中午 12：00 止，採線上報名  
<https://docs.google.com/forms/d/18m5gkauwRjZtJ27jogSxCLeXy5d2dFem4wZESq2iP5k/edit>
- 十、學生攜帶物品：乾淨衣物、毛巾、水壺、運動服裝。
- 十一、採報名順序錄取之，錄取名單將於 6/22(四)下午 5 時前公告於本校  
校網-學生園地
- 十二、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。
- 十三、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 年樂趣划船體能王營課程表

時間 \ 日期	7/6
09:00   10:00	活動說明與 划船運動介紹
10:00   11:00	室內划船機基本動作練習
11:00   12:00	身體動一動 (體能遊戲)

# 健康聲明切結書

敝子弟\_\_\_\_\_，參加臺北市立北安國民中學112年樂趣划船體能營活動確定無患有氣喘、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