

臺北市立北安國民中學 113 年度樂趣划船體能營活動實施計畫

- 一、依據：本校 113 年度行事曆辦理
- 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升六年級及國中 7 年級，皆可報名參加。
- 四、招生人數：各項目招收 7 至 10 人。
- 五、課程內容：(一)趣味體能 (二)划船機體驗。
- 六、活動時間：113 年 07 月 01 日(一)至 07 月 02 日(二)，上午 9：00～12：00。
- 七、活動地點：本校綜合大樓
- 八、活動費用：200 元
- 九、報名辦法：113 年 6 月 3 日(星期一)起至 6 月 21 日(星期五)中午 12：00 止，採線上報名，費用於 6 月 21 日前至學務處繳交。
- 十、錄取名單將於 6/22 日(四)下午 5 點前於本校校網-學生園地公告之。

<https://docs.google.com/forms/d/18m5gkauwRjZtJ27jogSxCLeXy5d2dFem4wZESq2iP5k/edit>

- 十一、學生攜帶物品：乾淨衣物、毛巾、水壺、運動服裝。

- 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 113 年樂趣划船體能營課程表

時間 \ 日期	7/01	7/02
09:00 09:50	活動說明與 划船運動介紹	室內划船機基本動作練習
10:00 10:50	室內划船機基本動作練習	分組比賽
11:00 11:50	身體動一動 (體能遊戲)	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113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 113 年 月 日