

114 年健康體育暑期樂趣體適能育樂營

壹、依據：

- 一、教育部體適能健康促進方案。
- 二、桃園市政府教育局 114 年 3 月 20 日桃教體字第 1140024882 號函辦理。

貳、活動主旨：藉體適能活動培養學生對運動的興趣、增進體適能，並學習基礎運動技巧、團隊合作及運動家精神，有助於磨練出正向的人格特質。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：桃園市政府
- 二、主辦單位：桃園市政府教育局
- 三、承辦單位：桃園市龍潭區潛龍國民小學

肆、辦理時間：

- 一、第一梯次：7/18(五)9:00~12:00、7/21(一)9:00~12:00、7/22(二)9:00~12:00(三天上午均須全程參加)
- 二、第二梯次：7/23(三)9:00~12:00、7/24(四)9:00~12:00、7/25(五)9:00~12:00(三天上午均須全程參加)

伍、活動地點：潛龍國小。

陸、辦理方式：

- 一、營隊名稱：MOVEUP 超動進擊營~三力覺醒(籃·木·體之戰)
- 二、活動內容：
 1. 三天活動地點於潛龍國小。
 2. 藉由三力覺醒(籃·木·體之戰)，讓學生們嘗試 3 個上午挑戰活動：籃球的節奏，木球的精準，體能的爆發，全部都要有！(1) 籃魂節奏訓練。(2)木力全開滾出奇蹟。(3)陸上體適能肌力。「籃球爆發力，木球專注力，體能續航力，一起 Move Up！」喚醒三種力量，打開無限潛能。
 3. 讓孩子們學習(1)跨出舒適圈：挑戰自我，學生面對未知與未嘗試

過的事物，願意調整心態，嘗試跳脫既有框架；讓學生面對未來生活、課業，都能調整心態面對。(2)團隊建立：溝通協調，學生透過具體活動經驗(擔任確保團隊/挑戰者)，降低人際藩籬，建構團隊成員信任支持的情感連結；凝聚彼此在團隊中的情感。

柒、活動核心：

一、體適能：

1. 多元體適能活動：訓練心肺耐力、肌耐力、柔軟度與認識身體組合成分。
2. 運動範圍：透過健身教練引導基礎體適能活動、紮實籃球技巧與木球挑戰活動，提升挑戰極限的抗壓力，自我肯定與團隊信任。

二、樂趣化運動：

1. 多元挑戰性活動體驗：跳脫校園內正式體育課程，結合專業健身體適能教練、趣味籃球球感進化與合格認證木球運動課程，讓學員多元嘗試挑戰。
2. 活動的互動性與趣味性：活動不僅提供了運動的樂趣，更融合了現今最夯的潮流運動，提供接近大自然的挑戰活動，激發參與者的興趣，讓他們能夠更積極地參與運動。
3. 關卡一：「籃爆對決場」速度 × 團隊 × 爆發力！
關卡二：「木擊冒險島」瞄準 × 精準 × 趣味擊球！
關卡三：「肌力挑戰塔」核心 × 耐力 × 全身強化！
三力全開-籃球的速度與對抗、木球的專注與精準、體適能的基礎與爆發，打造三天最強體能覺醒計畫！

三、亮點元素：運動力學、健康促進、運動防護。MOVEUP，就是要你-打好基礎、玩出專注、挺起爆發！

捌、參加對象：桃園市 113 學年度各國民小學四~六年級學生，一梯次 40 名，共 2 梯次 80 名（限 2 梯次，每梯次 40 人），每人僅限報名一梯次，不得重複報名。

玖、報名方式：線上表單報名

壹拾、預期效益：

1. 增強身體機能與免疫力，促進規律運動與健康生活。
2. 嘗試跳脫既有框架活動，提升運動樂趣與學習動機。
3. 提升抗壓情緒與專注力，促進社交互動與和諧人際。

壹拾壹、經費來源：由教育局編列預算支應，使用經費如經費概算表，免向學生收費。

壹拾貳、獎勵：承辦學校相關工作人員，依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」、「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「桃園市市立各級學校及幼兒園教職員獎懲要點」等規定辦理敘獎。

壹拾參、本計畫陳 市府教育局核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

單位主管：

會計主任：

校長：

【附件 1】活動流程表

梯次一：MOVEUP 超動進擊營~三力覺醒(籃・木・體之戰)

日期：7/18(五)、7/21(一)~7/22(二)

時間 7/18(五)	主題	活動內容摘要	師資	備註
8:50~9:00	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
9:00~9:50	熱身 反應與協調	1、全身性動態熱身 (鳥狗式、開合跳、抬腿跑、登山跑等) 2、訓練默契建立(口令與配合方式) 3. 利用分組遊戲方式，訓練上下肢反應速度與手腳協調。例：老鷹抓小雞進階版、聽口令雙人搶物。	講師： ACE 私人健身教練 C 級體適能健身教練	透過詢問與動作姿態觀察，確認學員身體狀況與訓練限制 注意競賽學員安全
9:50~10:00	休息			
10:00~10:50	下肢訓練	1、敏捷梯訓練 2、5-10-5 變換方向速度訓練 3、跳躍增強式訓練	講師： ACE 私人健身教練	訓練前確認腳落地姿勢動作正確
10:50~10:55	休息			
10:55~11:50	上肢訓練 伸展與放鬆	1、直向與橫向蟲爬走 2、輔助伏地挺身與手撐地變化式訓練 3、雙人推車走 4、上下肢伸展、拉筋	C 級體適能健身教練	撐地動作注意手腕、肘、肩位置
11:50~12:00	賦歸	潛龍國小中廊		

時間 7/21(一)	主題	活動內容摘要	師資	備註
8:50~9:00	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	中廊
9:00~9:50	介紹木球運動&暖身&基本動作練習	1、介紹木球運動：球具、進行方式。 2、暖身活動。 3. 基本動作練習：握桿、短推桿練習。	講師： 鍾榮祥(木球乙級教練) 許文瀾(教練)&2 位助教	
9:50~10:00	休息			
10:00~10:50	攻門練習&小組競賽	1、1 米攻門練習&比賽。 2、2 米攻門練習&比賽。		
10:50~10:55	休息			
10:55~11:50	推桿練習 (3~10 米)	1、3 米推桿練習。 2、5 米推桿練習。 3、10 米推桿練習。 4、保齡球大賽。		
11:50~12:00	賦歸	潛龍國小中廊		
時間 7/22(二)	主題	活動內容摘要	師資	備註
8:50~9:00	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
9:00~9:50	介紹籃球運動&暖身&基本動作練習	1、介紹籃球運動：球具、進行方式。 2、暖身活動。 3. 基本技巧練習 (投、傳接、S 型運球、轉身練習)	講師：本校資深籃球教練 鄭兆成 鄭意蓉	
9:50~10:00	休息			
10:00~10:50	投籃練習	1、基本投籃動作指導。 2、擦板球投籃指導		

		3、二人傳接球練習		
10:50~10:55	休息			
10:55~11:50	小組競賽(3 對3)	1、籃球競賽規則說明。 2、籃球傳接球遊戲 (分組競賽) 3、3對3分組競賽 (13分制)		
11:50~12:00	賦歸	潛龍國小中廊		

註：三天集合與賦歸地點皆於潛龍國小。

梯次二: MOVEUP 超動進擊營~三力覺醒(籃・木・體之戰)

日期：7/23(三)~7/25(五)

時間 7/23(三)	主題	活動內容摘要	師資	備註
8:50~9:00	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
9:00~9:50	介紹籃球運動&暖身&基本動作練習	1、介紹籃球運動：球具、進行方式。 2、暖身活動。 3. 基本技巧練習 (投、傳接、S型運球、轉身練習)	講師：本校資深籃球教練 鄭兆成 鄭意蓉	
9:50~10:00	休息			
10:00~10:50	投籃練習	4、基本投籃動作指導。 5、擦板球投籃指導 6、二人傳接球練習		
10:50~10:55	休息			
10:55~11:50	小組競賽(3對3)	3、籃球競賽規則說明。 4、籃球傳接球遊戲 (分組競賽) 3、3對3分組競賽 (13分制)		
11:50~12:00	賦歸	潛龍國小中廊		
時間 7/24(四)	主題	活動內容摘要	師資	備註
8:50~9:00	報到		潛龍行政人員	中廊
9:00~9:50	介紹木球運動&暖身&基本動作練習	1、介紹木球運動：球具、進行方式。 2、暖身活動。	講師： 鍾榮祥(木球乙級教練)	

		3. 基本動作練習：握桿、短推桿練習。	許文瀾(教練)&2 位助教	
9:50~10:00	休息			
10:00~10:50	攻門練習&小組競賽	1、1 米攻門練習&比賽。 2、2 米攻門練習&比賽。		
10:50~10:55	休息			
10:55~11:50	推桿練習 (3~10 米)	1、3 米推桿練習。 2、5 米推桿練習。 3、10 米推桿練習。 4、保齡球大賽。		
11:50~12:00	賦歸	潛龍國小中廊		

時間 7/25(五)	主題	活動內容摘要	師資	備註
8:50~9:00	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
9:00~9:50	熱身 反應與協調	1、全身性動態熱身 (鳥狗式、開合跳、抬腿跑、登山跑等) 2、訓練默契建立(口令與配合方式) 3. 利用分組遊戲方式，訓練上下肢反應速度與手腳協調。例：老鷹抓小雞進階版、聽口令雙人搶物。	講師： ACE 私人健身教練 C 級體適能健身教練	透過詢問與動作姿態觀察，確認學員身體狀況與訓練限制 注意競賽學員安全
9:50~10:00	休息		講師：	
10:00~10:50	下肢訓練	1、敏捷梯訓練 2、5-10-5 變換方向速度訓練 3、跳躍增強式訓練	ACE 私人健身教練 C 級體適能健身教練	訓練前確認腳落地姿勢動作正確

10:50~10:55	休息			
10:55~11:50	上肢訓練 伸展與放鬆	1、直向與橫向蟲爬走 2、輔助伏地挺身與手 撐地變化式訓練 3、雙人推車走 4、上下肢伸展、拉筋		撐地動作注 意手腕、 肘、肩位置
11:50~12:00	賦歸	潛龍國小中廊		

註：三天集合與賦歸地點皆於潛龍國小。