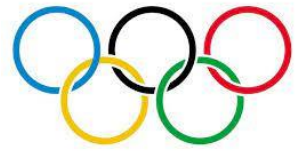


雲林縣立古坑國中小(國中部)111 年度寒假運動體驗營簡章

- 一、主辦單位：雲林縣立古坑國中小學
- 二、協辦單位：雲林縣立古坑國中小學學務處
- 三、參加對象：雲林縣各公立國小生五、六年級，名額以 20 人為限，以本學區校學生優先錄取，並依報名先後順序錄取，額滿為止。
- 四、活動時間：111 年 1 月 24 日 (一)、1 月 25 日 (二)、1 月 26 日 (三)，8:10~17:00。
- 五、活動地點：雲林縣立古坑國中小學-國中部 (雲林縣古坑鄉朝陽路 2 號)
- 六、活動內容：分別進行田徑、羽球及棒球項目體驗相關課程。
- 七、報名時間：即日起至 111 年 1 月 12 日 (星期三) 下午 16 時截止。
- 八、報名費用：免費參加 (※備註:上課環境安全舒適，全天課程提供營養美味的午餐)。
- 九、報名方式：填妥報名表送至學務處體育組或 E-mail 至信箱 (64024@ylc.edu.tw)，並請電話 05-5821004#203 確認。
- 十、預期效果：
 - (一)提昇學員體適能，進而有效達到健身運動的功效。
 - (二)豐富學員運動知識性、趣味性、健康性的多元生活。
 - (三)培養學員具有良好運動技能，成為終生運動習慣。



運動體驗 # 1

田徑運動 (Athletic 或 Track & Field)，是運動之母，是各項運動的基礎，也是 1896 年第一屆現代奧運正式項目。全面且有效地發展身體素質和運動技能，對其他各項運動技術發展和成績提升都有良好作用。



運動體驗 # 2

羽球運動(Badminton)，在 1992 年列入奧運正式項目，李洋、王齊麟贏得 2020 東奧首面金牌、戴姿穎取得銀牌，暫居世界球后。羽球為最大眾化的運動，腳步的移動能強化心肺和全身協調性的健身運動。



運動體驗 # 3

棒球運動(Baseball、日韓稱為野球)，於 1992 年巴塞隆納奧運會列為正式項目為一種團體球類運動。透過活動的安排，沒有經驗的學員也可以了解棒球規則，進而提升手眼協調性和敏捷度，在運動中學習運動家精神與毅力，也培養學員之間的默契。

古坑國中小(國中部)111 年度寒假運動體驗營

(一)1 月 24 日(一)【田徑】課程大綱：

時間	活 動 內 容	地 點	主持人
08：10	集合、點名、報到	古坑國中小 國中部 中廊	學務處
08：30	= 始 業 式 = 暖身活動	二樓會議室	校長 學務處
09：00	課程名稱	地點	講師
09：50	1. 田徑運動介紹 2. 田徑遊戲	國中部 操場	紀嘉琪老師 林玉梅老師
10：00	課程名稱	地點	講師
10：50	體驗速度反應運動	國中部 操場	紀嘉琪老師 林玉梅老師
11：00	課程名稱	地點	講師
11：50	運動防護與保健	二樓會議室	紀嘉琪老師 林玉梅老師
11：50	= 中午用餐 =	二樓會議室	學務處
14：00	課程名稱	地點	講師
15：20	1. 體驗神經反應訓練 (繩梯訓練、步頻、步幅) 2. 體驗核心運動訓練	國中部 操場	紀嘉琪老師 林玉梅老師
15：40	課程名稱	地點	講師
17：00	1. 體驗壺鈴爆發力訓練 2. 田徑遊戲	國中部 操場	紀嘉琪老師 林玉梅老師

活動注意事項：

- (一) 欲參加者請自備飲用水與毛巾，穿著輕便運動服與球鞋，並考量個人身體健康狀況再進行報名(請自行攜帶健保卡)。
- (二) 報到時間：1 月 24 日(一)上午 08：10 前至國中部-中廊報到。
- (三) 訓練營期間不得無故缺席或遲到早退，並聽從教師教練指導；報名錄取後，若不克參加，家長需於 01 月 21 日(五)下午 16 點前以電話請假 (05-5821004 轉 203)。未依規定請假者，將通知原校知悉。

古坑國中小(國中部)111 年度寒假運動體驗營

(二)1 月 25 日(二)【羽球】課程大綱：

時間	活 動 內 容	地 點	主持人
08：10	集合、點名、報到	古坑國中小 國中部 中廊	學務處
08：30	暖身活動	國中部 活動中心	學務處
09：00	課程名稱	地點	教練團
09：50	1.羽球運動介紹 2.專項長球訓練	國中部 活動中心 (羽球場)	郭諺誠專任教練 謝芳亭教練 蔡薇琪教練
10：00	課程名稱	地點	教練團
10：50	專項切球訓練	國中部 活動中心 (羽球場)	郭諺誠專任教練 謝芳亭教練 蔡薇琪教練
11：00	課程名稱	地點	教練團
11：50	專項殺球訓練	國中部 活動中心 (羽球場)	郭諺誠專任教練 謝芳亭教練 蔡薇琪教練
11：50	= 中午用餐 =	二樓會議室	學務處
14：00	課程名稱	地點	教練團
15：20	專項網前球訓練	國中部 活動中心 (羽球場)	郭諺誠專任教練 謝芳亭教練 蔡薇琪教練
15：40	課程名稱	地點	教練團
17：00	模擬單打、雙打競賽模式與體驗	國中部 活動中心 (羽球場)	郭諺誠專任教練 謝芳亭教練 蔡薇琪教練

古坑國中小(國中部)111 年度寒假運動體驗營

(三)1 月 26 日(三)【棒球】課程大綱：

時間	活 動 內 容	地 點	主持人
08：10	集合、點名、報到	古坑國中小 國中部 中廊	學務處
08：30	暖身活動	國中部 活動中心	學務處
09：00	課程名稱	地點	教練團
09：50	打擊篇	國中部 棒球場	廖仕仁總教練 黃丹頤教練 張偉成教練
10：00	課程名稱	地點	教練團
10：50	投手篇	國中部 棒球場	廖仕仁總教練 黃丹頤教練 張偉成教練
11：00	課程名稱	地點	教練團
11：50	守備篇	國中部 棒球場	廖仕仁總教練 黃丹頤教練 張偉成教練
11：50	= 中午用餐 =	二樓會議室	學務處
14：00	課程名稱	地點	教練團
15：20	戰術篇	國中部 棒球場	廖仕仁總教練 黃丹頤教練 張偉成教練
15：40	課程名稱	地點	教練團
17：00	紀錄篇	國中部 棒球場	廖仕仁總教練 黃丹頤教練 張偉成教練

古坑國中小(國中部)111 年度寒假運動體驗營

(四)師資陣容介紹：

項目	講師/教練團	性別	個人簡歷
田徑	紀嘉琪	女	★體育教師 縣市 B 級田徑教練 國立台灣體育學院體育研究所
田徑	林玉梅	女	★體育教師 縣市 C 級田徑教練 國立雲科大休閒運動研究所
羽球	郭諺誠	男	★羽球專任運動教練 國家級 A 級羽球教練 臺北市立體育學院球類運動系
羽球	謝芳亭	女	★羽球教練 縣市 C 級羽球教練 國立嘉義大學體育與健康休閒系
羽球	蔡薇琪	女	★羽球教練 國立虎尾科技大學飛機工程系機械組
棒球	廖仕仁	男	★棒球專任運動教練 棒協 B 級棒球教練 國立雲科大休閒運動研究所
棒球	黃丹頤	男	★棒球教練 棒球/B 級教練 大同技術學院運動健康與休閒系
棒球	張偉成	男	★棒球教練 縣市 C 級棒球教練 康寧大學休閒管理系

雲林縣立古坑國中小(國中部)111 年度寒假運動體驗營
個人報名表暨家長同意書

茲同意敝子弟 (學生姓名) _____ 參加本校
寒假運動體驗活動，並遵守活動所有規定。

_____ 國民小學 _____ 年級 _____ 班 _____ 號

學生姓名：_____

出生年月日：_____ 年 _____ 月 _____ 日

身分證字號：_____

性別：男 女

家長簽章：

住 址：_____

緊急聯絡電話：(H) _____

緊急聯絡電話：(行動) 09 -- _____

中 華 民 國 年 月 日

雲林縣立古坑國中小(國中部)111 年度寒假運動體驗營

因應新型冠狀病毒(武漢肺炎) 之防護措施處理原則

- 一、目的：為防範舉辦雲林縣立古坑國中小(國中部)111年度寒假運動體驗營時，因參加人員聚集接觸造成嚴重特殊傳染性肺炎疫情擴散，依據中央流行疫情指揮中心訂定之「嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)」因應指引：公眾集會及相關防疫規範特訂定本注意事項。
- 二、對象：訓練人員、工作人員、當日學員家長。
- 三、一般配合辦理事項：
 - (一)保持警戒：在疫情發生期間，隨時至衛生福利部疾病管制署(以下簡稱疾管署)全球資訊網 (<https://www.cdc.gov.tw>) 之「嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)」專區查閱相關資訊，或撥打防疫專線 1922 或 08-7380208 洽詢。
 - (二)通報：各參加隊伍、單位或個人應依疾管署、教育部等發布之武漢肺炎疫情通報作業規定，辦理個案通報及每日通報。
 - (三)如疫情升高或發生群聚現象，提高防疫措施，並事前研定預處方案或評估延期、停辦賽會或活動。
 - (一)活動舉辦前：
 1. 進行風險評估，依國內外嚴重特殊傳染性肺炎疫情現況、集會性質與參加者特性，進行相關風險評估，必要時得邀集屏東縣政府各局處，教育處體發中心、衛生局、環保局、賽事場經學校共同討論。
 2. 於校網站公告防疫相關訊息，供所有參與人員配合實施。
 3. 於開幕時，請與會代表向所屬參加人員加強宣導，做好個人防護措施，例如：落實咳嗽禮節及手部衛生。
 4. 落實自我健康狀況監測，倘賽前有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、急性呼吸道感染症或腹瀉等相關症狀者，應主動向單位主管或負責人員報告，並採取適當的防護措施及引導就醫治療。
 5. 落實場館環境清潔及消毒工作。
 6. 集會活動場所應備有充足的洗手設施(如肥皂、乾洗手液或洗手乳等)，並預先置適當隔離或安置空間，如為室內集會活動則需確認環境之空氣流通狀態。
 7. 備置電子體溫計、醫用口罩、塑膠手套、防面罩...，僅供緊急醫療及保健使用。

(二) 活動舉辦期間：

1. 參加人員(賽事人員、大會工作人員、當日活動選手的家長)每天進入比賽場所需量測體溫，發現有體溫異常時，期間不開放觀眾入場。
2. 每天活動結束後進行舉辦場館環境清潔及消毒工作，針對現場人員經常接觸之表面(如地面、桌椅等經常接觸之任何表面，以及浴廁表面如水龍頭、廁所門把、馬桶蓋及沖水握把)應有專責人員進行清潔。一般的環境也應至少每天消毒一次，消毒可以用 1:100(當天泡製，以1 份漂白水加 100ml的清水)的稀釋漂白水 (濃度500 ppm)，以拖把或抹布擦拭，15 分鐘後再以濕拖把或抹布擦拭清潔乾淨。
3. 加強防範嚴重特殊傳染性肺炎與維持個人衛生習慣並透過明顯告示 (如:海報、LED螢幕等)宣導「防範嚴重特殊傳染性肺炎」、「手部衛生」及「呼吸道與咳嗽禮節」等。
4. 備置電子體溫計、口罩，以供緊急醫療及保健使用。
5. 工作人員或參加者在集會活動期間出現呼吸道症狀者，應讓其戴上口罩，暫時留置預設之隔離或安置空間(或非人潮必經處且空氣流通之空間)，直至其返家或就醫。另視需要協助安排鄰近醫療院所就醫事宜。
6. 照護暫時留置之呼吸道症狀患者(如醫護人員及現場工作人員等)，應配戴外科口罩、塑膠手套，並保持勤洗手的衛生習慣。如前開患者出現嚴重不適症狀(如高燒不退、吸呼困難、呼吸急促、胸痛暈眩、抽搐、嚴重腹瀉等)，集會活動之主責人員應協助其儘速就醫。
7. 如發現符合嚴重特殊傳染性肺炎通報定義者，應立即依衛福部訂定之應變機制處理及通報衛生單位，同時配合衛生單位進行疫情調查與相關防治措施。
8. 考量集會活動形式、參與人數與疫情狀況等，必要時，與地方衛生單位討論後研判集會活動是否需調整、延期或取消，以防止群聚發生或疫情擴大。

(三) 賽會或活動舉辦後：

倘有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)、呼吸道症狀或腹瀉等，應主動向各縣市教育處報告，並採取適當的防護措施及引導就醫治。