

臺北市立北安國民中學 115 年度樂趣划船體能營活動實施計畫

- 一、依據：本校 115 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、六年級，皆可報名參加。
 - 四、招生人數：各項目招收 7 至 10 人(未滿 7 人不開班)。
 - 五、課程內容：(一)趣味體能 (二)划船機體驗。
 - 六、活動時間：115 年 07 月 13 日(一)至 07 月 14 日(二)，上午 9：00~12：00。
 - 七、活動地點：本校綜合大樓
 - 八、活動費用：新臺幣 200 元整
- 報名辦法：即日起至 7 月 10 日(星期五)中午 12：00 止，至本校二樓學務處報名。
- 九、錄取名單將於 7/8 日(三)下午 3 點前於本校校網-學生園地公告之。
 - 十、學生攜帶物品：乾淨衣物、毛巾、水壺、運動服裝。
 - 十一、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 115 年樂趣划船體能營課程表

時間 \ 日期	7/13	7/14
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	泳池模擬操作
11:00 12:00	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115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 115 年 月 日