

# 新北市政府體育處100年度「動一動，有活力！」健康冬令營實施計畫

- 一、主旨：為配合學生寒假假期提供正當健康的休閒活動，讓學生擁更多的運動機會及場所，並促進學生運動風氣及提高學童學習各類運動之興趣，本處將辦理健康冬令營活動，充實學生的寒假生活。
- 二、指導單位：新北市政府
- 三、主辦單位：新北市政府體育處
- 四、活動地點：新北市政府體育處新莊場區、板橋場區及樹林場區
- 五、活動期間：1/24（星期一）～1/28（星期五）
- 六、參加資格：國中小1～8年級學生。（視不同班別而異）
- 七、參加須知：
1. 完成報名及繳費程序後，不得以任何理由要求退還報名費。
  2. 學員請衡量自我身體狀況，若有不適於本項活動者，請勿參加。活動期間若有身體不適，請告知教練及場館人員，以便照顧。
- 八、報名辦法：
1. 線上報名日期：99年12月23日起至100年1月5日（或額滿為止），若未達招生最低人數則不予開班。
  2. 報名方式：請至新北市政府體育處網站 (<http://www.t-sports.tpc.gov.tw>) 線上報名系統填寫報名表，經審核通過確定開班始接受繳費，1/7公布冬令營確定開課班級，並接受繳費。
3. 繳費日期：99年1月7日起至1月16日止，於每週一至週五，9時～17時至新莊體育場警衛室繳費或至超商繳費，完成繳費後不接受退費。
  4. 洽詢電話：新北市政府體育處 (02) 2998-1382 分機103 張祝娟老師  
板橋體育場辦公室 (02) 2962-0462  
樹林體育場辦公室 (02) 8685-9766
- 九、凡參加本活動之學員均投保意外險。
- 十、注意事項：
1. 本課程活動不接受中途轉班上課；學員因故未上課視為自動棄權。
  2. 凡參加本次活動之學員，身體患有疾病者，若不事前告知，請自行負責。
  3. 開課期間，如遇颱風或其它不可抗力之因素（以本縣發佈之新聞稿為準，或發佈於新北市政府體育處網站<http://www.t-sports.tpc.gov.tw>）而導致課程取消，將安排補課。
  4. 為響應環保，請參加學員自備飲水，各場區備有飲水機，請自備環保杯。
- 十一、本實施計畫如有未盡事宜，得隨時修正公布。

## 新北市政府體育處100年度「動一動，有活力！」健康冬令營課程表

項次	課程名稱	開課期程	開課場地	課程簡介	講師	學生收費	備註
1	棒球基礎班	1/24~28 (基礎-上午) *送紀念T恤、紀念帽	新莊體育場 陽光草坪	棒球規則簡介、傳接球、守備、打擊、跑壘訓練、分組對抗等基礎課程。	新北市 成棒隊	1,000元	1.基礎班9時~12時 2.每梯次人數120人 3.未滿60人不開課 4.國中小3~7年級 5.請自備手套
2	棒球進階班	1/24~28 (進階-下午) *送紀念T恤、紀念帽	新莊體育場 陽光草坪	基礎課程複習、投捕訓練、守備隊形變化演練、打擊訓練(由教練投球)、分組對抗等進階課程	新北市 成棒隊	1,000元	1.進階班13時~16時 2.每梯次人數120人 3.未滿60人不開課 4.國中小3~7年級 5.請自備手套
3	籃球	1/24~1/28	新莊籃球場	暖身操、運球、傳球、上籃、投籃教學、分組比賽。	中華民國籃球 協會國家B級 教練黃有祥老師	700元	1.9時~11時 2.每梯次人數30人 3.未滿20人不開課 4.國中小5~8年級
4	桌球	A 基礎班(額滿5人即開課) B 進階班(額滿5人即開課) C 高級班(額滿5人即開課)	新莊桌球教室	正手攻擊、腳步落點訓練、反手推球等課程。	新莊桌球教室 專業教練	1,300元	1.每梯10小時 2.每梯次人數10人 3.未滿5人不開課 4.年齡不限
5	網球	A 基礎班(額滿5人即開課) B 進階班(額滿5人即開課) C 高級班(額滿5人即開課)	新莊網球場	網球基礎的培養，由網球規則、各式球路、正手拍、反手拍、移位、截擊、發球等。	新莊網球場 專業教練	1,300元	1.每梯10小時 2.每梯次人數10人 3.未滿5人不開課 4.年齡不限
6	直排輪	1/24~1/28	新莊體育館(小巨蛋)與網球場交界白色帳篷下	正確站立、平衡、安全摔倒、基本前溜、基本轉彎、基本煞車等。	中華民國滑輪溜冰協會 專業教練	700元	1.9時~11時 2.每梯次人數20人 3.未滿12人不開課 4.國中小1~7年級 5.請自備合格之直排輪鞋及護具、安全帽
7	定向越野	1/24樹林場 1/25板橋場A班 1/26板橋場B班 1/27新莊場A班 1/28新莊場B班 *送紀念T恤	1/24樹林陽光草坪 1/25~26板橋田徑場 1/27~28新莊田徑場	藉由類似尋寶活動，可增加趣味與娛樂性。根據地圖的地形資訊，學生必須快速判斷，如此可以提高學生環境觀察、判斷、反應和邏輯思維的能力。	台北市體育總會定向 越野協會專業教練	1,000元	1.9時~16時 2.各場次人數80人 3.未滿26人不開課 4.年齡不限
8	攀岩	1/24~1/28	樹林攀岩場	攀岩的認識、攀岩的基礎裝備、攀爬前的熱身及攀爬後的緩身、基礎攀爬技巧-手的抓握法、腳的踩法、重心移動等。	2001年蘭州街抱石賽 第一名專業攀岩教練 林俊鳴	700元	1.上午班9時~11時 2.下午班13時~15時 3.每梯次人數20人 4.未滿15人不開課 5.國中小5~8年級
9	滑板	1/24~1/28 A班-上午班 B班-下午班	樹林極限運動場	緩行、停止、控制、注視、轉彎、滑行等。	彩色單車工作室 安康高級中學高關懷 課程徐振翔老師	700元	1.上午班9時~11時 2.下午班13時~15時 3.每梯次人數20人 4.未滿15人不開課 5.國中小5~8年級
10	網球	1/24~1/28 A班-上午班 B班-下午班	樹林網球場	網球基礎的培養，由網球規則、各式球路、正手拍、反手拍、移位、截擊、發球等。	網壇新秀 詹詠然的陪練員 林育州老師	700元	1.上午班9時~11時 2.下午班13時~16時 3.每梯次人數20人 4.未滿11人不開課 5.國中小5~8年級 6.請自備網球拍
11	桌球	1/24~1/28 A班-上午班 B班-下午班	板橋桌球教室	正手攻擊、腳步落點訓練、反手推球等課程。	桌球國手 黃丞薇老師 (原名:黃薇薇)	700元	1.上午班9時~11時 2.下午班13時~15時 3.每梯次人數32人 4.未滿16人不開課 5.國中小3~8年級 6.請自備桌球拍
12	直排輪	1/24~1/28	板橋直排輪場	正確站立、平衡、安全摔倒、基本前溜、基本轉彎、基本煞車等。	中華民國滑輪溜冰協會 專業教練	700元	1.13時~15時 2.每梯次人數20人 3.未滿12人不開課 4.國中小1~7年級 5.請自備合格之直排輪鞋及護具、安全帽
13	流行街舞班	1/24~1/28	板橋第二韻律教室	結合了速度與力量的LA STYLE流行街舞，帶領學生們從基礎的耐力訓練、肢體開發、律動養成、排舞訓練，你將會有滿滿的成就感與自信！	雙溪高中熱舞社、 大同高中熱舞社、 淡商熱舞社等社團 老師小黑老師	700元	1.9時~11時 2.每梯次人數20人 3.未滿12人不開課 4.國中小5~8年級
14	兒童防身術	1/24~1/28 A班-上午班 B班-下午班	板橋柔道教室	訓練學員基本反應以及防身概念，由柔道中延伸出護身術提高學員自我保護觀念。	輔仁大學體育柔道 課助理教練蔡乙豪 老師	700元	1.上午班9時~11時 2.下午班13時~15時 3.每梯次人數20人 4.未滿12人不開課 5.國中小3~8年級