

運動小健將 115 年夏令營第五梯次(7/25~7/28)通知單

親愛的家長您好：



歡迎您家中的孩子參加運動小健將夏令營，請在出發前與孩子一起閱讀注意事項，並準備各項物品！

出發前準備

一、防疫及健康管理

- (一) 營隊期間本中心將定時測量學員體溫並注意學員健康狀況，如經發現學員體溫連續 4 小時高於 37.5° C，將立即以電話連絡家長帶回家中休養。
- (二) 本營隊為運動主題營隊，持續提醒學員勤用肥皂洗手及注意個人衛生，並依中央流行疫情及教育部規定滾動式調整。
- (三) 請在出發前確認身體狀況，如有感冒症狀**請事先就醫**，攜帶營期間所需藥品並**配戴口罩**，避免感染，報到時告知工作人員，以利隊輔人員提醒用藥。

二、建議穿著運動鞋及方便運動之服裝

部分活動於戶外、草地進行，如果學員較容易被蚊蟲叮咬或過敏，建議備 1-2 件薄長褲來營隊，隊輔會提醒學員，以免蚊蟲叮咬！

三、必需攜帶及禁止攜帶的物品

- (一) **禁止學員攜帶 3C 電子科技產品**(如平板、手機、可通話連網的手錶)、手電筒、零食(餅乾、糖果…等)。隊輔將嚴格執行，如有發現將由體育中心辦公室代為保管至營期結束，期許學員專注在營期活動中，麻煩家長與學員諒解與配合！

(二) 必須攜帶物品如下表，請家長與學員共同準備及打包，讓學員確實了解各項物品。



必需攜帶物品		數量	家長確認
1.	個人用的睡袋(夏天可選擇攜帶薄墊被、枕頭、薄被代替) 住宿區晚上會開冷氣~要注意保暖ㄛ!	1 套	
2.	盥洗用具(牙刷、牙膏、沐浴乳、洗髮精)	4 天量	
3.	毛巾(運動用、洗澡用)	2 條	
4.	換洗衣物、襪子，請以運動服為主	4 套	
5.	薄外套(早晚溫差大) 及帽子	各 1 件	
6.	泳衣、泳帽(請事先寫上名字喔!)、泳鏡 (每堂課程結束，將會協助脫水、風乾，隔日上課前發回)	1 套	
7.	塑膠袋(每日晚上洗澡時，要能裝換洗衣物用及游泳課程要裝換洗衣物、毛巾-請備 大一點的塑膠袋 ，請不要給紙提袋)	至少 6 個	
8.	拖鞋(游泳課及洗澡時使用)	1 雙	
9.	折疊式雨傘(請先在家寫上名字)，方便集中擺放	1 支	
10.	水壺(請先在家寫上名字)-體育中心內有 RO 飲水機自由取用。	1 個	
11.	個人口罩(用餐打菜時、遇需要時配戴)	10 個	
12.	個人餐具(筷子及湯匙，其餘不用)	1 組	
預備物品(學員自己斟酌)			
1.	個人常用藥物		
2.	健保卡(自行保管)		
3.	零用錢(請勿超過 150 元，以免遺失)，如遇需協助看醫生使用		

請家長詳細確認需帶物品，建議物品能幫忙先把學員名字寫，避免營隊期間找不到小主人之窘境，**勿遺漏**，常見家長需另送物品(例如：拖鞋、襪子、內褲、牙膏..)。

營隊期間



四、報到

(一) 報到時間(第五梯次)：115 年 7 月 25 日(六)上午 11:00~11:50

(當天午餐-本單位開始提供!!!)

(二) 報到地點：國立中正大學體育館

(三) 報到注意事項

1. 汽車入校採計時收費(30 元/時，每日最高 100 元)，夏令營活動在營隊開閉幕 2 天入校車輛，提供免費抵用券 1 張(每學員/車-限領 1 次)，如有需要開營(7/25)時、離營(7/28)時，記得自行至報到台及離營台索取！
2. 進入校園正門口後，左轉跟隨著運動小健將旗子方向，即可到達體育館，路線如下圖。本校禁止機車進入校園。



3. 如是未登記之車牌進校(限 30 分鐘內免費)，超時者，出校門時請自行掃描車輛收費 QR code，謝謝！
4. 報到時，工作人員將測量學員體溫並詢問近日有無疑似感冒症狀，並教導學員進行自主健康管理。

五、 健康管理及營隊安全

(一) 營期間學員如有疑似類流感症狀，如發燒、咳嗽、喉嚨痛、頭痛、寒顫、疲勞、腹瀉、嘔吐，本營隊將會依照其症狀的嚴重程度給予以下的幫助：

1. 如有咳嗽、打噴嚏等輕微感冒症狀，將會立即請身體不適的小隊員配戴口罩，將會由隊輔陪同至辦公室休息暫停參與營隊活動，並在此時通知家長。
2. 若出現發燒或肌肉痠痛，本單位將會陪同至鄰近診所就醫，將診斷結果通知家長(惠德診所:05-2721665；何振庚耳鼻喉科:05-2269307)。

(二) 為維護學員住宿期間夜間安全，本中心將加聘保全值勤，讓學員睡得安心，家長也更加放心。

六、 學員電話報平安/家長來營探望

(一) 學員將於下列時段使用體育中心辦公室之電話(免費)，**撥電話報平安**，學員所屬小組請於第 1 天報到時確認。

★第 1~3 小組: 7/25(六) 晚上 20:00~21:00

★第 4~6 小組: 7/26(日) 晚上 20:00~21:00



請家長留意來電時間，以免錯過呦！並請長話短說，避免其他家長等候過久！

(二) 為培養學員的獨立性，建議家長在營隊期間盡量**降低來營探望**的次數。有必要探望時，請儘量在早上 09:00 以後來營，**夜間探望**
請於 20:50 前離開體育館，以利體育館安全維護及門禁管理。

探望時，如要帶點心給學員，請以**當次探望中即可食用完畢**之分量為宜，如當次無法食用完畢請家長自行帶走，勿讓學員帶進帳

篷存放，以免孳生蚊蟲。

- (三) 營隊期間如有問題可撥 05-2720411 轉 51301/51302/51303，
或撥專線 05-2724163 。

營隊結束

七、營隊結束注意事項

- (一) 請家長記得來接回學員：115 年 7 月 28 日(二) 10:30~11:00

學員這時候都非常想念各位家長了！當天上午進行水上活動及結業式，歡迎家長於 10:00 到體育館室外游泳池參觀及同樂。

- (二) 準備離營時及到家後，請家長與學員儘速共同整理行李，清點檢查是否有物品遺留在營隊中。如有遺失，工作人員會盡可能幫忙協尋。遺失物品將由營隊保留一週，逾期後本校體育中心就自行處理囉！

- (三) 營隊進行中隨隊隊輔會盡量地幫學員拍照留念，照片索取請於營期結束 2 天後，自行至中正大學體育中心網頁下載，路徑為：國立中正大學體育中心→冬夏育樂營→歷年活動花絮→近期活動花絮(檔案很多，建議用電腦下載留念喔！)

- (四) 每年寒暑假都會舉辦育樂營活動，歡迎家中對於愛運動的小學員再次參加，冬令營活動大約於 11 月份開放報名，別錯過喔！

謝謝您家中孩童的參與，使得我們的活動更加精采！

國立中正大學-體育中心 敬啟