

國立中正大學 113 年班親活動推廣實施計畫

- 一、計畫名稱：國立中正大學 113 年班親活動推廣
- 二、計畫目標：以輔導班際活動事宜為標的，配合兒童及青少年的身心發展開設運動訓練，配合各專項球隊移地訓練及國軍班隊體能檢測等協助，貫徹運動樂趣化、休閒化以及健康化之理念。
- 三、辦理單位：國立中正大學體育中心
- 四、活動地點：國立中正大學各體育場館
- 五、活動時間：自 113 年 1 月起 12 月底止，配合各學校校外活動日、各機關年度訓練及檢測安排，預計辦理之時日為依據。
- 六、活動特色：
 1. 以健康取向為號召，配合雲嘉地區之便利性，為學生提供新型態的親子互動機會。
 2. 以既定之半日活動套餐為主軸，再依各單位所需做彈性調整，並配合指導員帶領示範與保護，期望讓學生及家長感受一場既歡樂又安全的另類班親同樂會。
 3. 協助各專項球隊移地體能訓練，配合身心發展規劃其他項目訓練球員。
 4. 配合年度國軍人才招募成立體適能檢測班隊，提供欲報考者於嘉雲南地區體適能檢測。
- 七、對象：有興趣參與運動訓練者(幼稚園、國小至高中者(以班為單位)及家屬組成之社團)。
- 八、課程介紹：
 - ★足球：足球現今已是全球最受歡迎的運動了，在廣大草坪中學習基本踢球、傳球、停球、點球……等動作與技巧之訓練，除了提升個人的體適能和運動能力，也能在團體中學習與他人互動，並藉此培養腳的耐力，想要當台灣的貝克漢，年滿 5 歲的小朋友就可以參加喔！
 - ★射箭：「射」為古代中國五藝之一，透過對古禮的講解與認識，射箭不僅是強健體魄的運動，更是一種修身養性、培養風度的方法。相信經過專業指導員的帶領，大朋友與小朋友不僅能成為神射手，更會是有禮的謙謙君子。
 - ★攀岩：攀岩是近年來在國外迅速興起的一項娛樂活動，是一極富動感的娛樂項目！室內攀岩相當簡單易學，不同於室外，無須專業攀登服及鞋子，親子皆可感受攀岩的無窮樂趣。
 - ★高爾夫：高爾夫不再屬於貴族運動，學生與家長將藉此學到高爾夫的基本技術，如握桿、全揮桿、半揮桿、擊球等技巧，定能促進感官與智能發展。本校高爾夫練習場地設備周全，讓親子充分體驗高球的樂趣！
 - ★球球樂：藉由各種球類器具，讓親子有機會體驗更多元的身體活動、發揮身體潛能，並引導發揮創意、自創各式控球技能，享受不同的親子互動樂趣。

★曲棍球：曲棍球是一項國際間非常盛行的團隊運動，慢慢地在世界各地發展中；曲棍球可以鍛鍊強健體魄、增加爆發力、耐力、培養團隊精神、服從性敏銳的觀察力、判斷力以及反應力…等等，快速而刺激的特性，使曲棍球運動獲得大眾的喜愛，曲棍球運動是個不可多得的健康運動。

★樂樂棒球：你想要和王建民一樣厲害嗎？那就讓小朋友從小培養熱愛棒球之興趣，在育樂營中我們安排學齡孩童適合之樂樂棒球來讓學員在此時間學到如何打擊、跑壘、接球、傳球漸進方式發掘優秀的人才，奠定少棒成員的根基。

★迷你網球：網球是一門技術性高的運動，也極具有挑戰性，透過網球教練基本的教導，小朋友可以學到許多簡單有趣的網球技巧發球練習、正手拍(反手拍)……等動作與技巧之訓練，在大家的相互練習中，學習互助合作的精神。

★有氧律動：配合每首舞曲的有氧律動動作，提升心肺功能、肌力與肌持久力。並可強化人體骨骼、肌肉韌帶組織，更可以有效改善不良姿勢，幫助建立自信心；經由氧氣增加而改善呼吸不順之症狀。

★水上活動：藉由水的特性與各式器具輔助，讓親子在遊戲中感受水的奇妙，並經由指導員的帶領學習基本技巧。水上運動將不再是令人畏懼的，而是「親子蛟龍」消暑的天堂！

★體適能檢測：為配合國人越來越重視自己的體能狀態，本中心 102 年起成立體適能檢測教室，歡迎任何年齡(國小、國中、高中、大學、銀髮族群)，想對體能有所了解者，別錯過囉！

九、授課師資：由本校運動競技學系教授群或專項證照教練指導。

十、活動費用：

1. 依參予活動項目內容而訂，每一項運動(約 1.5 小時)20 人以內，課程收費 4,000 元，每增加一人加收 200 元。
2. 依各球隊訓練需要協調場地使用，另配合身心發展規劃其他運動項目訓練球員(依時間規劃，另估價)。
3. 需視規劃檢測項目種類另行估價。

十一、預期效益：讓小朋友適當應用閒暇時間參與運動進而遠離 3C 產品，大朋友充分釋放工作疲憊與壓力，配合身體活動的生理發展與心靈釋放，進而提升親子健康及運動休閒技能，並達到全人、終生教育的理念。

十二、聯絡方式：(05)272-0411 轉 51301 古小姐 /51302、51303