

115 年健康體育暑期樂趣體適能育樂營

壹、依據：

- 一、教育部體適能健康促進方案。
- 二、桃園市政府教育局 114 年 12 月 19 日桃教小字第 1140124891 號函辦理。

貳、活動主旨：藉體適能活動培養學生對運動的興趣、增進體適能，並學習基礎運動技巧、團隊合作及運動家精神，有助於磨練出正向的人格特質。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：桃園市政府
- 二、主辦單位：桃園市政府教育局
- 三、承辦單位：桃園市中壢區元生國民小學

肆、辦理時間：

- 一、第一梯次：7/16 (08:00-16:00)、7/17 (08:30-16:00)
- 二、第二梯次：7/21 (08:00-16:00)、7/22 (08:30-16:00)

伍、活動地點：

- 一、第一天：老街溪石頭公、老街溪河川教育中心、老街溪步道、興南河水堰、老街溪開蓋廣場、A22 雁行吟草
- 二、第二天：元生國小

陸、辦理方式：營隊以兩天辦理，第一天透過在地文化踏查讓孩子與土地連結，培養對社會永續發展的責任心。第二天則規畫多元體適能活動，培養孩子團隊合作能力、開發身體潛能。也藉由這樣兩天完整的活動規劃，讓孩子磨練出正向的心理人格特質。

柒、營隊名稱：健康生活家

一、活動內容(第一天)：

1. 【在地文化巡禮】老街溪石頭公導覽解說。
2. 【野鳥觀察家】老街溪步道健走，學習觀察鳥類生態。
3. 【生態保育家】老街溪河川教育中心了解鄉土生態。
4. 【實戰闖關者】老街溪步道挑戰童軍合作活動。

二、活動內容(第二天)：

1. 【接龍大挑戰-桌球】趣味接發球，看誰接最多？
2. 【殺手終結者-合球】傳球、上籃、罰球！同心協力突破重圍！

3. 【我是神射手-手球】傳球魔術師，快攻運球射門，看誰最神準～
4. 【體適能高手-田徑】田徑跟你想的不一樣！跑步跳遠樣樣通。

三、內容說明：

運動跟你想的不一樣！以遠離 3C 促進健康為主題，搭配戶外教育與在地生態教育為主軸。第一天主場地為老街溪石頭公、老街溪河川教育中心及老街溪步道。將鄉土文化及生態知識融入營隊活動中，讓學生在健走過程中學習欣賞及感受大自然之美，並藉由分站挑戰介紹運動與健康之關係，補充學生健康相關知能。第二天則以中壢區元生國小為主場地，由本校極具特色的體育團隊，透過桌球、合球、手球、田徑等項目，以及體適能的趣味遊戲式體驗，讓學生發覺運動之樂趣。期望藉由兩天的營隊體驗，引導學生培養優良運動的意識，進而成為一位「健康運動家」。

捌、活動核心：

一、體適能：

1. 立定跳遠：正確跳遠姿勢及安全防護觀念。
2. 心肺耐力：特別規劃老街溪步道健走，讓運動不只呈現在田徑場上，運動與大自然結合。
3. 漸速耐力折返跑：專業田徑教練帶領，在元生國小多元的活動場地，進行漸進訓練。

二、樂趣化運動：

1. 桌球：練習基本接發球，熟悉力道控制。
2. 合球：了解合球規則，練習基本傳球、上籃、罰球等動作。
3. 手球：了解手球規則，知道射門及防守如何應用，也透過團體球類活動了解團隊合作的重要性。

三、亮點元素：在地連結、3C 應用、趣味球類。

1. 「動人」評估：結合老街溪生態導覽及在地石頭公信仰之文化介紹，於運動健走之餘，學習賞鳥知識並悟其樂趣。遊戲式運動，訓練心肺功能並強化體適能。培養學生成為遠離 3C 小小健康生活家。
2. 「畫面」評估：透過空拍機/相機記錄孩子運動健走、分站闖關與欣賞老街溪生態之動人畫面。
3. 「故事性」評估：透過營隊讓孩子理解家鄉文化來由，進而懂得觀察、欣賞及分享。藉由親近中壢母親之河老街溪、石頭公信仰之文化巡禮及心肺體適能之知識及相關運

動體驗等一連串的活動安排，引導孩子理解 3C 產品不再是唯一休閒，並學習邁向大自然，培養愛運動的好習慣，成為一位愛分享、懂觀察、珍惜資源並傳承文化的「健康運動家」。

玖、參加對象：桃園市各國民小學四、五年級學生 40 名/梯，共 2 梯。
每人僅限報名一梯次，不得重複報名。

壹拾、報名方式：2026 年 6 月 15 日(一)08:00 至 2026 年 6 月 30 日
(二)16:00，額滿為止。若錄取後臨時無法參加，
請提前一週告知本校，以利備取遞補。

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=305264569e6ed67b18a1>

壹拾壹、預期效益：以「運動體驗」及「在地連結」為核心主軸辦理此暑期育樂營活動，期盼兒少學子暑假能走出戶外，擁抱山水，體驗不一樣的育樂營。

壹拾貳、經費來源：由教育局編列預算支應，使用經費如經費概算表，免向學生收費。

壹拾參、獎勵：承辦學校相關工作人員，依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」、「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「桃園市市立各級學校及幼兒園教職員獎懲要點」等規定辦理敘獎。

壹拾肆、本計畫陳 市府教育局核可後實施，修正時亦同。

【附件 1】活動流程表

1. 第一天

時間	主題	活動內容摘要	師資及工作人員	備註
8:00~8:30	8:00 報到 行前安全教育	元生國小大門報到	內聘助教*2	康輔*2
8:30~9:00	踏查 GO	8:30 遊覽車出發		康輔*2
9:00~10:30	【在地文化巡禮】	老街溪石頭公、興南河水堰、老街溪開蓋廣場、A22 雁行吟草。	外聘野鳥學會專業講師*1 及內聘助教*2	
10:30~12:00	【野鳥觀察家】	街溪步道健走，學習觀察鳥類生態，尋訪台灣特有種野鳥。		
12:00~13:00	學生午餐及午休指導	老街溪河川教育中心		
13:00~14:30	【生態保育家】	老街溪河川教育中心、新勢公園、了解外來種危害等。	外聘野鳥學會專業講師*1 及內聘助教*2	
14:30~15:30	【實戰闖關者】	老街溪步道挑戰童軍合作活動。		
15:30~16:00	溫馨時光 今日所學歸納	搭車回元生國小並說明 隔天注意事項	內聘助教*2	康輔*2
16:00~	賦歸			

2. 第二天

時間	主題	活動內容摘要	師資及工作人員	備註
8:30~9:00	報到	元生國小大門報到		康輔*2
9:00~10:30	【接龍大挑戰】桌球 教室	趣味接發球，看誰接最多？	內聘專業桌球教練*1	康輔*2
10:30~12:00	【殺手終結者】4F 體育館	傳球、上籃、罰球！同心協力突破重圍！	內聘專業合球教練*1	康輔*2
12:00~13:00	學生午餐及午休指導			康輔*2
13:00~14:30	【我是神射手】4F 體育館	傳球魔術師，快攻運球射門，看誰最神準～	內聘專業手球教練*1	康輔*2
14:30~16:00	【體適能高手】操場 或 4F 體育館	田徑跟你想的不一樣！跑步跳遠樣樣通。	內聘專業田徑教練*1	康輔*2
16:00-	賦歸			