**2017年高雄市體育季系列活動**

**「運動金牌服務體驗營」實施計畫**

1. **緣起：**  
   楠梓運動園區具備射箭場、自由車場、現代五項場地（含馬術、射擊等）等，一向是培養本市優秀運動人才重要基地，在104年全國運動會，本市子弟兵在該園區的賽事一舉拿下九面金牌。為鼓勵更多市民參與多元休閒運動與體驗運動樂趣，瞭解本市競技運動發展成效並認識楠梓運動園區專業運動設施，特別邀請諸多運動金牌教練及運動員共同辦理此體驗營活動。
2. **指導單位：**高雄市政府
3. **主辦單位：**高雄市政府教育局
4. **承辦單位：**高雄市體育處
5. **實施期間：**106年2月至3月
6. **實施地點：**楠梓運動園區（現代五項場地、自由車場、射箭場）
7. **參加對象：**一般民眾
8. **實施內容：(詳附件班別表)**
   1. 運動項目及班次：自由車、射擊、射箭、馬術各2班。
   2. 收費：依參加運動項目收取1,350元至3,200元。
   3. 各項體驗授課內容、參加者年齡限制及各班辦理日期及授課時間、報名人數上限、收費等請詳附件-體驗營班別表。
9. **師資：**由體育處聘請專業教練群授課，包括金牌選手黃亭茵(里約奧運自由車國手、義大利Servetto Footon女子職業車隊、104年全國運動會自由車多項冠軍)、王閔儀(104年全國運動會現代五項女子組冠軍)、劉燊鴻(104年全國運動會現代五項男子團體組冠軍)親臨現場示範指導。

**拾、報名：採【額滿開班】**

1. 填妥報名表（請逕至體育處網站下載http://www.khms.gov.tw或至體育處全民運動組索取）→可先傳真報名表或以電話預約→承辦單位依預約順序以電話通知→請預約人員在接獲通知3日內親至體育處全民運動組繳交費用（或以現金袋郵寄，郵戳為憑，或轉帳匯款─ 銀行：高雄銀行三多分行 戶名：高雄市體育處保管金專戶(本專戶無法使用ATM轉帳) 帳號：226103073675 並請備註「運訓班報名費」），完成報名手續，逾期不予保留預約權利。
2. 各班以該班表訂授課日前7日為報名截止日。
3. 體育處洽詢電話：722-9449轉642，傳真：717-0506。地址：高雄市苓雅區中正一路99號（中正運動場）。
4. 報名截止後，若因報名人數不足致無法開班時，經個別通知後不願轉班或延梯次者，請持原繳費收據辦理退費。

**拾壹、退費手續：**（學員報名繳費後因故無法參加時）

1. 於開課前完成提出申請退費，報名費全額無息退還。
2. 開課後因特殊狀況需辦理退費者：
3. 上課時數未超過全期三分之一者（含），退還繳交費用之5成。
4. 上課時數超過全期三分之一以上者不予退還。
5. 辦理退費均需檢附原繳費收據並填寫申請書。

**拾貳、注意事項：**

1. 本活動已投保相關保險，場地亦已投保公共意外責任險，請聽從教練指示操作器材，遵守場地使用規則，違反前述規定致使意外發生者，後果自行承擔，致場地設施受損須負損害賠償責任。
2. 為預防運動傷害，上課期間請著彈性佳之運動服裝與球鞋並備毛巾及換穿衣物。
3. 請於報名前評估自我身體狀況，上課期間若感身體不適請立即停止運動，並告知工作人員。
4. 請自備個人用具及裝備，射擊班（槍支、子彈）及射箭班（弓箭、護具）由承辦單位提供。
5. 本活動為團體教學，因個人因素請假，恕不另行補課。
6. 課程中謝絕旁（試）聽，避免影響上課秩序及學員權益，並請勿攜帶食物及飲料（礦泉水除外）進場。
7. 預約人數若未達開課人數將取消開班或延期開班，另行通知。
8. 停課：逢颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，依照行政院人事行政局或高雄市政府發佈之消息「停課」，恕不另行通知，課程順延或由教練調整時間補課。

【附件】

**2017年高雄市體育季系列活動運動金牌服務體驗營班別表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **項目** | **班別** | **上課時間** | **名額/**  **年齡限制** | **課程大綱** | **上課地點**  **/金牌師資** | **報名費** | **金牌選手指導日期** |
| **射擊體驗班** | **A** | 2/4-7  週六-二 10:00~12:00  (共4堂8小時) | 10人/  12歲以上 | 課程內容:  1.槍枝安全講解  2.射擊概念  (1)瞄準概念  (2)姿勢概念  (3)自由射擊  3.射擊動作教學  (1)握槍  (2)舉槍  (3)站立姿勢  (4)瞄準方式  4.實彈體驗  (槍枝、子彈等器材由承辦單位提供) | 高雄市楠梓運動園區  現代五項場地-射擊場 | 2,600元 | 2/7  (劉燊鴻)  10:00~11:00 |
| **B** | 2/8-11 週三-六  10:00~12:00  (共4堂8小時) | 2/11  (劉燊鴻)  10:00~11:00 |
| **自由車體驗班** | **A** | 3/11-12  週六-日  09:00-15:00  (共2堂12小時/  1日6小時) | 10人/  11歲以上 | 課程內容:  1.自行車騎乘使用概念及活動安全守則  2.基礎騎乘技巧指導  3.障礙通行  4.自行車交通規則  5.伸展與熱身  6.影片教學  (學員應具備騎單車基礎技能，並請自備自行車、安全帽) | 高雄市楠梓運動園區  自由車場 | 1,350元 | 3/11  黃亭茵 |
| **B** | 3/18-19  週六-日  09:00-15:00  (共2堂12小時/  1日6小時) |  |
| 備註：**額滿開班為原則，報名人數未滿，延至下梯次。** | | | | | | | |
| **項目** | **班別** | **上課時間** | **名額/**  **年齡限制** | **課程大綱** | **上課地點** | **報名費** | **金牌選手授課日期** |
| **射箭班** | A | 2/6-9  週一至四  09:00~11:00  (共4堂12小時) | 5人/  10歲以上 | 課程內容：  射箭入門知識  1.基本動作學習(徒手、練習器具)  2.射型姿勢固定(徒手、橡皮筋、藤弓)  3.射箭肌力訓練(引弓練習)  4.護具著裝練習(護胸、護臂、指套)  5.射型姿勢調整  6.瞄準技巧訓練  7.比賽規則  8.模擬比賽  (弓箭、護具由承辦單位提供) | 高雄市楠梓運動園區  射箭場 | 3,200元 |  |
| B | 2/4、11、18、25  每週六  14:00~16:00  (共4堂12小時) |
| **馬術體驗營** | A | 2/4至3/25  每週六  08：00~12:00  (2/25二二八連假停課)  (共7個梯次，每1梯次授課4小時) | 5人/  10歲以上 | 課程內容:  1.馬廄介紹:認識馬匹生活環境  2.馬匹介紹：了解馬匹身體構造、生活習性及騎馬注意事項  3.馬匹裝備介紹:備馬及騎士服裝  4.騎乘體驗:基本騎座、慢步、快步及上下馬匹  5.馬匹刷洗教學  6.體驗餵食紅蘿蔔或草塊  (請著緊身長褲) | 高雄市楠梓運動園區  現代五項場地-馬術場 | 1,650元 | 3/25  (王閔儀)  11:00~12:00 |
| B | 2/5至3/26  每週日  08：00~12:00  (2/26二二八連假停課)  (共7個梯次，每1梯次授課4小時) | 3/26  (王閔儀)  11:00~12:00 |
| 備註：**額滿開班為原則，報名人數未滿，延至下梯次。** | | | | | | | |

**2017年高雄市體育季『運動金牌服務體驗營』報名表**

| **統一收據編號：** | | | | | | **備註：** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班別 | 射箭班 | □ A班 2/6-9週一至四09:00~11:00  (共4堂12小時) | | | | □ B班 2/4、11、18、25每週六14:00~16:00  (共4堂12小時) | |
| 馬術班 | □ A班 2/4至3/25每週六08：00~12:00  (2/25二二八連假停課)  (共7個梯次，每1梯次授課4小時) | | | | □ B班 2/5至3/26每週日08：00~12:00  (2/26二二八連假停課)  (共7個梯次，每1梯次授課4小時) | |
| 射擊班 | □ A班 2/4-7　10:00~12:00　(週六-二)  (共4堂8小時) | | | | □ B班 2/8-11　10:00~12:00　(週三-六)  (共4堂8小時) | |
| □自由車班 | □ A班 3/11-12週六-日09:00-15:00  (共2堂12小時/1日6小時) | | | | □ B班 3/18-19週六-日09:00-15:00  (共2堂12小時/1日6小時) | |
| 個人  資料 | 姓名 | | 性別 | | □男  □女 | 出生  日期 | 年月日 |
| 身分證字號 | |
| （O）（H）  手機： | | | | | E - mail |  |
| 地址□□□ | | | | | | |
| 緊急聯絡人姓名及稱謂 | | 電話 | （）手機： | | | |
| 備註：  1.報名表資料尊從個資法，僅供本活動報名、連絡、保險等運用。  2.請先審慎衡量身體狀況後再選擇適當班別報名，如患有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇等疾病請勿報名。  3.學員報名繳費後因故無法參加時：  （1）於開課前完成提出申請退費，報名費全額無息退。  （2）開課後因特殊狀況需辦理退費者：  ①上課時數未超過全期三分之一者（含），退還繳交費用之5成。  ②上課時數超過全期三分之一以上者不予退還。  （3）辦理退費均需檢附原繳費收據及申請書  4.逢颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，是否上課，依照行政院人事行政總處或高雄市政府發佈之消息「停課」，恕不另行通知，課程順延或由授課教師調整時間補課。  **簽名：法定監護人簽名：**  中華民國年月日 | | | | | | | |