

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

壹、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。

貳、指導單位：高雄市政府

參、主辦單位：高雄市政府教育局

肆、承辦單位：高雄市體育處

伍、實施期間：106 年 2 月至 3 月

陸、實施地點：楠梓運動園區（現代五項場地、自由車場、射箭場）

柒、參加對象：一般民眾

捌、實施內容：(詳附件班別表)

一、運動項目及班次：自由車、射擊、射箭、馬術各 2 班。

二、收費：依參加運動項目收取 1,350 元至 3,200 元。

三、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。

玖、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)、劉燦鴻(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】

一、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。

二、各班以該班表訂授課日前 7 日為報名截止日。

三、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）。

四、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)

一、於開課前完成提出申請退費，報名費全額無息退還。

二、開課後因特殊狀況需辦理退費者：

(一) 上課時數未超過全期三分之一者(含)，退還繳交費用之 5 成。

(二) 上課時數超過全期三分之一以上者不予退還。

三、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：

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

五、本活動為團體教學，因個人因素請假，恕不另行補課。

六、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。

七、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。

八、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 (劉榮鴻) 10:00~11:00
	B	2/8-11 週三-六 10:00~12:00 (共 4 堂 8 小時)					2/11 (劉榮鴻) 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	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	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
<p>備 註：額滿開班為原則，報名人數未滿，延至下梯次。</p>							

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	<input type="checkbox"/> A 班 2/6-9 週一至四 09:00~11:00 (共 4 堂 12 小時)		<input type="checkbox"/> B 班 2/4、11、18、25 每週六 14:00~16:00 (共 4 堂 12 小時)	
	馬術班	<input type="checkbox"/> 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)		<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> A 班 2/4-7 10:00~12:00 (週六-二) (共 4 堂 8 小時)		<input type="checkbox"/> B 班 2/8-11 10:00~12:00 (週三-六) (共 4 堂 8 小時)	
	<input type="checkbox"/> 自由車班	<input type="checkbox"/> A 班 3/11-12 週六-日 09:00-15:00 (共 2 堂 12 小時/1 日 6 小時)		<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生 日期	年 月 日
	身分證字號				
	(O) 手機：	(H)		E - mail	
	地址 □□□				
	緊急聯絡人姓名及稱謂		電 話	()	手機：

統一收據編號：

備註：

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