**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 |