

臺南市立太子國民中學 107 年度冬令射擊體驗營實施計畫

一、依據：

二、目的：

- (一) 為擴展射擊運動，及認識射擊基本規則、裝備、動作。
- (二) 藉此營隊以達到提昇運動之競技水準，了解自己的興趣及身體狀態，選擇適合運動項目及促進運動教育為目的，並推展本校運動特色。
- (三) 培育優秀青少年運動人才，促進學校校際文化體育交流，提昇本市青少年參加運動競賽競爭力。

三、主辦單位：臺南市政府體育處。

四、承辦單位：臺南市立太子國中。

五、活動時間：107 年 1 月 29 日～107 年 1 月 31 日。

六、活動地點：臺南市立太子國民中學（臺南市新營區太北里 6 鄰 140-21 號）

七、參加對象：臺南市各國小四、五、六年級學生。報名表如附件 3。

八、錄取名額：以 40 人為限，依報名順序錄取，額滿為止。

107 年 1 月 23 日(星期二)公布錄取名單於太子國中首頁/校園訊息。

(<http://www.ttjh.tn.edu.tw/tw/>)

九、活動費用：課程全部免費，並由學校提供活動期間午餐。

十、師資簡介：太子國中具備專業射擊背景及體能訓練之教師團隊。

十一、預期效益：

- (一) 提供青少年寒假體育休閒活動參與機會，體驗運動並增進身心健康。
- (二) 培養青少年射擊運動技能並提升體適能，啟發其對射擊運動之興趣。

十二、注意事項：學員需穿著球鞋及運動長褲，嚴禁穿著裙子及攜帶貴重物品，並自備個人、毛巾、水壺、替換衣物。務必衡量身體是否適合激烈運動。

十三、活動時間與課程內容：詳細課程表如附件 1。

十四、學員獎勵方式：全程參與學員頒發課程參加證明書。

十五、經費：本活動所需經費由體育處補助款項下支付。經費概算表如附件 2。

十六、本計劃經校長核可後實施。

附件 1

臺南市立太子國中 107 年度冬令射擊體驗營活動時間與課程內容

日期	時間	課程名稱	課程內容	備註
Day1 1月29日 (星期一)	08:40~09:00	學員報到		
	09:00~09:50	射擊彈道原理	透過物理原理探討 彈道飛行軌跡	融入自然課程
	10:10~11:00	射擊彈道原理	透過物理原理探討 彈道飛行軌跡	融入自然課程
	11:10~12:00	槍枝原理介紹	認識槍枝結構 認識槍枝運作	
	12:00~12:30	午餐		
	12:30~13:00	午休		
	13:10~14:00	射擊姿勢	射擊姿勢講解 射擊姿勢調整	
	14:10~15:00	射擊瞄準	瞄準基礎之講解 瞄準技巧之講解 瞄準圖形確立	
	15:10~16:00	徒手防身術	護身倒法 摔倒法	
Day2 1月30日 (星期二)	08:40~09:00	學員報到		
	09:00~09:50	射擊技術分析	射擊技術分析 視力回收的意義	
	10:10~11:00	空槍、白靶之 練習		
	11:10~12:00	射擊安全	板機之扣發時機 射擊安全之講解	
	12:00~12:30	午餐		
	12:30~13:00	午休		
	13:10~14:00	實彈射擊	實彈射擊練習	
	14:10~15:00	射擊檢討	射擊檢討、分享與問 題解答	
	15:10~16:00	穿楊神射	運球、投籃基本動作 跨步上籃、運球上籃	
Day3 1月31日 (星期三)	08:40~09:00	學員報到		
	09:00~09:50	個人射擊競賽		
	10:10~11:00	個人射擊競賽		
	11:10~12:00	結訓典禮	頒獎	

臺南市立太子國中 107 年度冬令射擊體驗營「報名表」			
姓 名		性 別	
學 校		班 級	
出生年月日		身分證字號	
聯絡電話/手機		緊急聯絡人	
葷 素 食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	緊急聯絡人電話	
EMAIL			

備註：

報名表請於 107 年 1 月 26 日前掃描（拍照）email 至

dongyueric@gmail.com，或傳真至 06-6531029 註明林東昱主任收，聯絡電

話：(06)6524762#12。

茲同意學生_____參加「臺南市立太子國中 107 年度冬令射擊體驗營」，並同意督促學生於活動期間注意安全、遵守活動進行之相關規定。

家長簽名：_____（簽章）

中華民國 107 年 月 日

