

普門中學-暑假快樂兒童體操體驗營招生簡章

*活動對象：國小一年級至國小六年級，最多 30 人(不分男女)額滿為止。

*活動地點：佛光山普門中學體操館([高雄市大樹區大坑路 140-11 號](#) 藝文大樓 3、4 樓)

*主辦單位：佛光山普門中學學務處

*承辦單位：佛光山普門中學體操隊

*上課日期：109/08/21(五)~109/08/22(六)

為期兩天一夜(請自備睡袋、枕頭、盥洗衣物、餐具)，可選擇住宿或不住宿。

*上課時間：如附件一

*招生目的：推廣體育運動，增強學童肌力與協調，增進學童對運動的熱愛；運動不僅能維持身體健康，還能強化大腦，讓 IQ 高、EQ 好、協調提升，是可以讓孩子受用一生的重要基礎，透過體操活動讓學員在遊戲中快樂學習，幫助學員提升專注力培養團隊合作的觀念。

*活動費用：參加學員住宿需繳交 800 元，不住宿學員 600 元。

(內含：保險費、伙食費…等費用)。

【凡就讀大樹區內各國小女生，另有優惠，歡迎來電詢問】

*上課服裝：參與上課都要穿著運動服裝，切勿穿裙子、牛仔褲…等。

*聯絡方式：紀昭文教練 0900-090-905、吳真萱教練 0989-577-349

(或周一至周五下午 2:00-6:00 來電至普門中學體操館，07-6562676 轉 500)

*報名方式：請至 <https://forms.gle/ASx8pNswZBVHMN2n8> 填寫報名表，或私訊粉絲專業



暑假快樂兒童體操體驗營活動課程

時間	109/08/21(五)第一天	時間	109/08/22(六)第二天
08:30-9:00	快樂小學員報到	7:30-9:00	起床梳洗、早餐時間
9:10-10:00	開訓典禮、校長致詞 (全體師生)	9:10-12:00	不住宿小學員 【9:00 前到校時間】 快樂熱身、分組活動-中階 (跳、高、平、地、彈簧床)
10:10-11:00	分組、認識環境及新朋友	12:10-14:00	吃飯時間、午休時間
11:10-12:00	體操律動	14:10-16:00	障礙闖關比賽
12:10-14:00	吃飯時間、午休時間	16:00-16:30	頒獎、結業式
14:10-17:30	快樂熱身、分組活動-初階 (跳、高、平、地、彈簧床)	16:30-17:00	收穫滿滿的快樂小學童 回家囉~~~
17:30-18:00	音樂律動收操時間、 不住宿小學員 【18:00 由家長接回家】		
18:00-18:30	享受晚餐時間		
18:30-19:30	分組盥洗時間		
19:30-21:00	電影欣賞時間		
21:00-22:00	漱洗/電話報平安/睡搞搞時間		