

# 111 年度臺中市立萬和國民中學射擊-空氣槍寒假育樂營實施計劃

## 一、主旨：

- (一) 依據臺中市政府教育局 111 年 1 月 10 日中市教體字第 1110001278 號函辦理。
- (二) 為推廣射擊運動風氣，藉由育樂營規劃活動，讓學生體驗射擊技巧與趣味，期使在學習技能過程中獲得情緒控管與專注的技巧，進而激發射擊興趣，藉以發掘具射擊潛力之青少年。
- (三) 結合學校教育，施以計畫性訓練，輔以生活紀律規範的要求，以培育本市射擊運動學子。

## 二、活動時間：

111 年 1 月 24 日（一）至 111 年 1 月 28 日（五）下午 13：00 至 下午 17：00（視疫情情況，調整日期辦理）。

## 三、活動地點：臺中市萬和國中五樓射擊教室（臺中市南屯區永春東路 885 號）。

## 四、活動對象：臺中地區對射擊-空氣槍活動有興趣之國小學生，以五、六年級生為主，由各校推薦團體報名為優先，報名人數限 20 人。

## 五、指導單位：臺中市政府教育局

主辦單位：臺中市立萬和國民中學

## 六、報名方式與時間：

(一) 即日起至 111 年 1 月 19 日（三）止，填寫附件二報名表。

(二) 報名方式 a. 可至學校學務處現場報名，報名聯絡人：朱嫻儒教練 0921-662-429。

b. 採傳真報名者，傳真電話：(04)23891158，聯絡電話：(04) 23817264 轉 722。

C. QRcord 直接掃描報名

## 七、注意事項：

- 1、學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者請勿報名。
- 2、學員一律穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。
- 3、請全程配戴口罩。

## 八、預期效益：

- (一) 能體驗並認知基本之射擊運動概念，培養對射擊運動的興趣。
- (二) 能透過育樂營活動充實寒假假期生活與養成良好的生活習慣。
- (三) 培養射擊運動風氣藉以落實強健體魄。
- (四) 從運動特質中學習冷靜處理問題、情緒控管與專注技巧，從中認識壓力與正確面對挫折的心態，並在潛移默化中建立運動精神。

## 九、經費來源：臺中市政府教育局。

## 十一、活動經費概算：如附件一。十二、本計劃成校長核可後實施，修正時亦同。



# 臺中市立萬和國民中學 111 年度寒假射擊育樂營課程表

時間：111 年 1 月 24 日(一)至 111 年 1 月 28 日(五) 下午 13:00 至 17:00。

地點：萬和國中五樓射擊教室。

時間 \ 星期	1/24 (一)	1/25 (二)	1/26 (三)	1/27 (四)	1/28 (五)
13:00~13:50	報到、分組	分組操作： 1. 手槍 空槍練習 2. 輔助訓練	分組操作： 1. 步槍 空槍練習 2. 輔助訓練	手、步槍測驗練習	測  驗(5X4 精度)
休息	休息	休息	休息		
14:00~14:50	工作人員介紹 射擊項目介紹 奧林匹克精神介紹 射擊安全注意事項 槍枝及裝備介紹	分組操作： 1. 撐槍+空擊發 2. 白靶精度射擊	分組操作： 1. 撐槍+空擊發 2. 白靶精度射擊		
休息	休息	休息	休息		
15:00~15:50	分組操作:動作示範 1. 空槍瞄準練習 2. 輔助訓練(穩定性、平衡感、記憶力)	白靶 10x1 張 環靶 10x2 張	白靶 10x1 張 環靶 10x2 張		
休息	休息	休息	休息		
16:00~17:00	同上	趣味對抗賽	趣味對抗賽	結業頒獎 家長接送	

請由此撕下 1 月 19 日(三)前繳回萬和國民中學務處或傳真 23891158

## 臺中市立萬和國民中學 111 年度寒假射擊育樂營報名表

姓名		身份證字號		出生日期	年 月 日
家長姓名		聯絡電話		就讀學校年級	
聯絡地址					
備註	臺中地區對射擊-空氣槍活動有興趣之國小學生，以五、六年級生為主，可由各校推薦團體報名為優先，報名人數限 20 人。				