

臺北市立民生國民中學 115 年度小鐵人夏令營實施計畫

一、依據：臺北市政府教育局 104 年 3 月 27 日北市教中字第 10433653100 號函辦理。

二、目的：

(一)透過課程教學增進學生對三項鐵人規則的了解，養成的能力。

(二)從三項鐵人運動中，培養體力、耐力與，並增進對人體構造的認識與了解。

三、主辦單位：臺北市政府教育局。

四、承辦單位：臺北市立民生國民中學。

五、參加對象：臺北市各公私立國中小學生（五年級～八年級），名額以 **15 人** 為限，以本校學生優先錄取，並依報名先後順序錄取，額滿為止，人數若低於五人則不開班。

六、資格限制：需具備騎腳踏車及游泳之能力，腳踏車騎乘日可自備車。

六、活動時間：**115 年 7 月 15 (三) 至 7 月 17 日 (五)，09：00～11：00。**

七、活動地點：臺北市立民生國民中學（臺北市松山區新東街 30 巷 1 號）（本校操場、游泳池、河濱公園）。

八、活動內容：採取分組進行三項鐵人教學及訓練活動。

九、報名

(一) 時間：**115 年 6 月 1 日 (一) 至 6 月 30 日 (二) 16：00 前。**

(二) 方式：

1. 團體報名：

(1) 採各校統一報名方式：繳交報名表、家長同意書向各校訓育組報名。

(2) 各校報名表請以團體報名表格造冊後（家長同意書請留原校備查）送民生國中學務處。

2. 個人報名：繳交報名表暨家長同意書至本校學務處。

3. 個人及團體報名表、家長同意書如附件。

(三) 費用：於報名時一併繳交 **18 元保險費**（20 萬意外醫療實支實付，不包含身故殘廢），其他相關費用由教育局補助款項下支應。

(四) 相關訊息請參考臺北市民生國中學校網站，網址：www.msjh.tp.edu.tw。或來電 (02)2765-3433#201

十、活動注意事項：

(一)因三項鐵人運動含游泳項目，欲參加者請自備飲用水、毛巾及**泳衣**，穿著輕便運動服與球鞋，並考量個人身體健康狀況再進行報名(請自行攜帶健保卡)。

(二)**報到時間：115 年 7 月 15 日 (三) 上午 09：00 前至活動中心一樓報到。**

(三)活動期間不得無故缺席或遲到早退，並聽從教練與輔導員指導，不守秩序者將予以退訓；報名錄取後，若不克參加，家長需於 **7 月 13 日 (一) 12：00 前**以電話請假（訓育組：2765-3433 轉 201）。未依規定請假者，將通知原校學務處知悉。

(四)因行政流程須先行辦理保險作業，**報名經錄取後，保險費用不予退費。**

(五)全程參與者，將頒發活動證書。

十一、師資介紹：

	講師	性別	個人簡歷
1	王煥民	男	1.三項鐵人C級教練、裁判 2.民生國中田徑教練
2	陳棋淞	男	1.民生國中體育教師 2.C級田徑教練
3			待聘

十二、課程內容：

上課日期	上課時間	課程內容	備註
7月15日 (三)	09:00~10:00 10:00~11:00	腳踏車認知與維修 腳踏車實作練習 腳踏車野外騎乘實作練習	1.需自備安全帽 2.可自備腳踏車
7月16日 (四)	09:00~10:00 10:00~11:00	路跑運動/認識鐵人活動	自備泳衣、泳褲
7月17日 (五)	09:00~10:00 10:00~11:00	三項小鐵人綜合測驗	1.需自備安全帽 2.可自備腳踏車 3.自備泳衣、泳褲等

十三、本計畫陳 鈞長核准，並報局核可後實施，修正時亦同。

臺北市立民生國民中學 115 年度三項小鐵人夏令營

個人報名表暨家長同意書

茲同意敝子弟(學生姓名)_____參加本校
三項小鐵人夏令營活動，並遵守活動所有規定。

_____國民中/小學_____年級_____班_____號

學生姓名：_____

出生年月日：_____年_____月_____日

身分證字號：_____

性別：☐男 ☐女

家長簽章：_____

住 址：_____

緊急聯絡電話：(H)_____

緊急聯絡電話：(行動)_____ - _____

中 華 民 國 115 年 月 日

臺北市立民生國民中學 115 年度三項鐵人夏令營

團體報名表

學校名稱：臺北市_____

班級	學生姓名	出生年月日	身分證字號	家長姓名	緊急連絡電話

承辦人：

學務主任：

聯絡電話：