



## 國立彰化師範大學 通識教育中心

### 「多元跑酷體驗營」簡章

#### 一、活動目的

為鼓勵國、高中職學生透過身體訓練及實踐去達到自我覺察、友愛同伴、尊重他人、不競爭比較、勇敢克服困難，經教育部補助辦理兩梯次多元跑酷運動體驗營藉以推動本校學生與彰化市國、高中(職)戶外教育計畫。

#### 二、主辦單位

主辦單位：國立彰化師範大學通識教育中心、中區區域資源整合分享中心

合作單位：毅起運動藝術團隊(林均禧教練)

#### 三、報名資格：

1. 彰化市國中在校學生
2. 中部地區(中彰投)高中(職)在校學生

#### 四、活動日期：

第一梯：107 年 8 月 13 日(一)10:00~17:20，人數 70 名  
(各校保留名額 5 名，視報名情況候補)

第二梯：107 年 8 月 14 日(二)10:00~17:20，人數 70 名  
(各校保留名額 5 名，視報名情況候補)

#### 五、活動地點：

國立彰化師範大學教學大樓 T006 階梯教室

#### 六、報名時間：即日起至 8 月 1 日(三)

#### 七、活動費用：

免費(教育部 107 年度獎勵大學校院推動戶外教育計畫補助全額)

#### 八、聯絡人：國立彰化師範大學通識教育中心劉孟鈴小姐，電話：(04)723-2105(轉 1062)

Email：[mlliu2017@cc.ncue.edu.tw](mailto:mlliu2017@cc.ncue.edu.tw)；傳真：04-7211188。

#### 九、注意事項：

活動當天請穿著運動服、運動鞋並攜帶水壺，若有慢性疾病請於註明於報名備註欄。  
學員須全程參與並簽到簽退始提供參加證明。

#### 六、報名方式：

請填寫線上報名表(<http://web.ncue.edu.tw/~ccource/run107/index.html>)並回傳家長同意書與代為投保同意書(email 或傳真)

錄取名單將於 8/6 公告至本校通識教育中心網站最新消息

<http://web.ncue.edu.tw/~ccource/>。



## 多元跑酷體驗營流程表

第一梯次 107 年 8 月 13 日(星期一)		
時間	課程與訓練項目	內容
10:00~10:30	報到、相見歡、團隊介紹	
10:30~12:00	跑酷運動簡介	跑酷運動的起源
		跑酷精神與應用
12:00~13:15	午餐&休息	
13:20~15:20	創意運動藝術	運用跑酷基礎技巧於指定地形做創意運動藝術，挑戰自我的體能和想像力，在實踐過程中，發現自己內外在此的優劣勢，提升自信。 跑酷基礎技巧：精準、平衡、跨越、攀爬、擺盪
15:30~17:00	體能強化訓練 精神能量分享	1. 四足運行及功能性訓練強化身體素質和身體的控制能力，身體控制能力愈好，愈能夠克服困難和了解自己身體的極限，進而瞭解恐懼的來源。 2. 透過團隊訓練，讓學員在一起訓練合作的過程中體會發揮個人專長，分享能彼此幫忙的感動，一個人的力能有限，一群人的力量無限。
17:00~17:20	頒發參加證明(須全程參與並簽到簽退始提供參加證明)	

第一梯次 107 年 8 月 14 日(星期二)		
時間	課程與訓練項目	內容
10:00~10:30	報到、相見歡、團隊介紹	
10:30~12:00	跑酷運動簡介	跑酷運動的起源
		跑酷精神與應用
12:00~13:15	午餐&休息	
13:20~15:20	創意運動藝術	運用跑酷基礎技巧於指定地形做創意運動藝術，挑戰自我的體能和想像力，在實踐過程中，發現自己內外在此的優劣勢，提升自信。 跑酷基礎技巧：精準、平衡、跨越、攀爬、擺盪
15:30~17:00	體能強化訓練 精神能量分享	3. 四足運行及功能性訓練強化身體素質和身體的控制能力，身體控制能力愈好，愈能夠克服困難和了解自己身體的極限，進而瞭解恐懼的來源。 4. 透過團隊訓練，讓學員在一起訓練合作的過程中體會發揮個人專長，分享能彼此幫忙的感動，一個人的力能有限，一群人的力量無限。
17:00~17:20	頒發參加證明(須全程參與並簽到簽退始提供參加證明)	



# 國立彰化師範大學 通識教育中心

## 『多元跑酷體驗營』家長同意書

茲同意本子女\_\_\_\_\_參加國立彰化師範大通識教育中心所舉辦的  
多元跑酷體驗營，每場次 1 天的活動。

第一梯次 107/08/13 (供餐不供宿)

第二梯次 107/08/14 (供餐不供宿)

並同意於活動期間遵守主辦方之規定。若因不遵守活動規則而發生意外，願自行負責。

家長簽名：\_\_\_\_\_

主辦單位：國立彰化師範大學通識教育中心、教育部中區區域教學資源整合發展中心

合作單位：毅起運動藝術團隊(林均禧教練)

民國 107 年 月 日



\*凡參與團隊發展國際股份有限公司之課程或活動，未滿 20 歲之被保險人皆須填寫此同意書。

## 代為投保同意書

本人\_\_\_\_\_ (家長) 為被保險人\_\_\_\_\_ (學生) 之法定代理人，

因被保險人參加 107 年度多元跑酷體驗營 之課程/活動需投保旅行平安險。

本人同意由 國立彰化師範大學通識教育中心 代為投保合約號碼\_\_\_\_\_

107/08/13、107/08/14 生效之旅行平安保險契約，並同意該保險契約內容，

特立此同意書以昭公信。

此致

國立彰化師範大學通識教育中心

立書人(及法定代理人)：\_\_\_\_\_

民國 107 年 月 日