



快放暑假了，您是否想為自己安排一個難忘且不一樣的假期？

來台東大學好山好水健康營就對了！

今年我們為國小至國中，以及高中的同學們各舉辦了六天五夜的營隊，內容豐富、刺激好玩，又能學到許多知識和能力，絕對是您今年夏天最佳的選擇。另外，還有特別為家庭或企業團體辦理的假日專屬的自然體驗行程，歡迎洽詢。



FACEBOOK 粉絲專業：台東大學「好山好水健康營」

營隊專屬網頁：<http://dpo-nttu-edu-tw-camp.webnode.tw/>

★ 在健康運動兒童營中您可以...

- 在繩索確保下進行高低空探索，挑戰自我的高度與勇氣。
- 屏氣凝神的射箭，享受正中紅心的成就感。
- 在漆彈遊戲中學習團隊合作，面對挑戰。
- 與夥伴們在草地上搭帳棚，在營火旁唱歌跳舞，在星空下談心。
- 學習如何操控獨木舟、水中安全自救技巧，在美麗的活水湖中划船戲水，在珊瑚礁岸裡餵魚。
- 盡情的溜滑輪、打棒球、踢足球、打籃球。
- 在海邊森林公園裡與隊友一起玩定向，訓練方向感、空間感和越野追蹤能力。
- 爬上大樹與枝頭上的小鳥打招呼。



給家長的話：

臺東大學所舉辦的好山好水健康營，以台東特有的自然環境與人文景觀為活動場域，由臺東大學各系具備專業技能的師生來設計活動內容，期望能陪伴孩子們渡過一個不一樣的假期。今年暑假，我們為國小三年級至國中二年級的孩子規劃了兩個梯次的健康運動兒童營；為高中一到三年級的學生規劃了一個梯次的挑戰自我高中營。

當孩子下火車踏上台東這塊土地時，就能感受到清晰的空氣與熱情的陽光。營隊中，我們除了在臺東大學的校區引導孩子運動外，也將帶健康運動營的孩子們到臺東大學附屬的體育中學去體驗探索教育活動。旅遊行程中，我們將帶孩子走出戶外去看看大自然給予台灣的珍貴寶藏。在海邊，孩子們可以把腳伸進淺灘，感受著沁涼海水的滋潤，同時也能體驗近距離餵魚與被小魚親吻的奇妙感受。孩子們在生態保護區中將會學會如何建立尊重生命與自然永續的觀念。在山林裡，孩子們將在生態步道中近距離認識自然環境中的動植物，鳥瞰廣闊的田園景觀，觀賞熱氣球升空。

另外，我們也在市郊的森林公園中設計越野挑戰遊戲，讓孩子們以團隊合作的方式，學習越野定向運動，增進孩子

的空間與方向概念，觀察周遭環境與應用的能力。

營隊住宿方面，除了安排固定的住宿床位，也將在大大的草地上面搭帳棚，讓孩子們學習與夥伴們相處。人際互動與生活自理對孩子們來說都很重要的經驗。

活動中，除了會有一件紀念衫以外，也會頒發證書，最重要的是，您孩子的身心都會有所成長，保證讓您的孩子滿載而歸。



★ 活動資訊

活動時間：

- 梯次一 103 年 07 月 14 日(一)至 103 年 07 月 19 日(六)
- 梯次二 103 年 07 月 21 日(一)至 103 年 07 月 26 日(六)

活動地點：

臺東大學臺東校區、知本校區、臺東大學附屬體育中學、臺東森林公園、活水湖等...

招收對象：

7~15 歲小朋友。

報名費用：

- 1 人 8000 元/一梯
- 2 人同行 7800/一梯
- 3 人同行 7500/一梯

★ 報名資訊

報名時間：

- 103 年即日起至 103 年 06 月 30 日(一)止

報名方式：

- 填妥報名表後可用傳真或電子信箱方式傳送。
 - 傳真號碼：089-311062
 - 電子信箱：d pocamp@nttu.edu.tw
- 報名完成後會予以回函（報名表上務必填寫電子信箱），匯款後即完成報名。

若有任何問題請撥打：

- 週一至週五(08:00-17:00)請撥打
 - 089-318855 轉 1902
 - 089-350093
- 國定假日及例假日請撥打
 - 0926-362281 林三豐同學
- 歡迎至營隊專屬網頁留言詢問
 - FACEBOOK 粉絲專業：台東大學「好山好水健康營」
 - 營隊專屬網頁：
<http://dpo-nttu-edu-tw-camp.webnode.tw/>

台東大學好山好水健康營 2014 夏季營隊-健康運動兒童營

日程表

時間	星期一 7/14、7/21	星期二 7/15、7/22	星期三 7/16、7/23	星期四 7/17、7/24	星期五 7/18、7/25	星期六 7/19、7/26
6:30~8:00	起床+早餐					
8:00~10:00		臺東大學 附屬體育 高級中學 輪盤:射箭 足(壘)球	臺東大學 附屬體育 高級中學 高空探索	文化之旅 山線:原住民歌 唱&舞蹈 海線:觀察活動	活水湖 越野挑戰賽	臺東大學 選課: 擊劍遊戲、 原住民手工 藝、籃球
10:00~12:00						
12:00~14:00	13:00-13:30 學員報到	午餐+休息				
14:00~16:00	臺東大學 團康遊戲: (破冰活動 小組活動)	臺東大學 附屬體育 高級中學 輪盤活動: 網球、達陣	臺東大學 附屬體育 高級中學 漆彈	文化之旅 山線:氣球傘、 滑草 海線:團康遊戲	臺東大學 輪盤:樂樂 棒球、滑 輪、扯鈴	搭車
16:00~18:00	臺東大學 獨木舟					
18:00~19:00	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	Party 夜	明年再見
19:30~20:30	盥洗					
20:30~21:00	搭帳篷	故事時間	營火	故事時間	故事時間	
21:00~21:30	小組時間					
21:30	就寢					

※星期四活動：第一梯：山線；第二梯：海線

「臺東大學好山好水健康營」2014 夏季「健康運動兒童營」報名表

- 梯次 7/14-19 健康運動兒童營 A1
 7/21-26 健康運動兒童營 A2
 7/14-19 +7/21-26(留宿照顧)



參加者資料	姓名		性別		民國__年__月__日生
	身份證字號		學校		民國 103 年 9 月升__年級
	飲食習慣： <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 其它：_____				
特殊身體狀況、疾病： <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 過敏； _____ <input type="checkbox"/> 其它； _____					
家長資料	姓名		與參加者關係		e-mail：
	聯絡電話	手機：_____ 傳真：() _____		日：() _____ 夜：() _____	
	聯絡地址	□□□			
是否代訂車票應繳	<input type="checkbox"/> 是(查看附件 1) (6 月 14 日前報名，有代訂服務。團體票來回票無折扣，可選擇單程或去回票。				
	<input type="checkbox"/> 否，自行安排。				
	<input type="checkbox"/> 8000 元/1 人 <input type="checkbox"/> 兩人同行 7800 元/一人(另一人姓名_____)				
	<input type="checkbox"/> 三人以上同行 7500 元/1 人(另兩人姓名_____, _____)				
	<input type="checkbox"/> 留宿照顧 (2 夜 6 餐) 1000 元 <input type="checkbox"/> 其他_____				
健康運動兒童營參加費_____元					
車票費 (孩童票適用 12 歲以下小朋友，身高超過 150 公分須出示證明) _____元					
應繳費用合計: _____元整					

費用	<p>【家長若也要來台東，可一起訂票，並在此處註明， _____家長同行_】</p> <p><input type="checkbox"/>參加健康運動兒童營 A1 接續參加 A2 梯次，留在營區只須另交 1000 元，及提供二夜六餐(7/19,7/20 夜)及專人輔導員照顧。</p>
繳費專戶	<p>【土地銀行】ATM 代碼 005</p> <p>戶名:國立臺東大學帳號:037-001-149-921</p>
報名確認步驟	<p>Step1:請將此報名表填妥， e-mail 至 d pocamp@nttu.edu.tw 或郵寄至 95002 臺東市中華路一段 684 號 國立臺東大學體育室或傳真至 (089)311062，若有疑問請聯絡 089-350093、089-318855 轉 1902 或 0926-362281 阿三哥哥。</p> <p>Step2:我們將於 3 日內回函與您確認是否報名成功，及應繳金額，並通知繳費。</p> <p>Step3:完成繳費手續後，請回傳匯款日期、金額、匯款帳號後四碼、參加者姓名。</p> <p>Step4:收到繳款後，會回函確認報名完成，並在活動前兩周寄上行前通知。</p>
	<p>★ 家長同意書</p> <p>茲同意子弟_____參加 2014「健康運動兒童營」，並囑其遵守規定，愛惜公物，接受營隊老師指導。若有任何病痛可由營隊工作人員送醫診治。</p> <p>家長簽名：_____ 日期：_____</p>
營隊消息來源	<p><input type="checkbox"/>1.網路，來源_____ <input type="checkbox"/>2.親友介紹</p> <p><input type="checkbox"/>3.看到簡章，地點_____ <input type="checkbox"/>4.其他</p>
工作人員填寫欄	<p>繳費日期: _____ 繳費金額: _____ 匯款帳號後四碼: _____</p>

附件 1：火車票資訊

去程 7/14 第一梯 7/21 第二梯：

臺北→臺東 兒童票：____張；成人票：____張

車種	車次	起站時間	到站時間	票價	
				兒童	成人
自強號	208	8:00	12:39		785

臺中→臺東 兒童票：____張；成人票：____張

車種	車次	起站時間	到站時間	票價	
				兒童	成人
自強號	371	6:35	12:27		831

高雄→臺東 兒童票：____張；成人票：____張

車種	車次	起站時間	到站時間	票價	
				兒童	成人
自強號	371	9:30	12:27		362

回程 7/19 第一梯 7/26 第二梯：

臺東→臺北 兒童票：____張；成人票：____張

車種	車次	起站時間	到站時間	票價	
				兒童	成人
自強號	233	14:45	20:38		785

臺東→臺中 兒童票：____張；成人票：____張

車種	車次	起站時間	到站時間	票價	
				兒童	成人
莒光號	52	13:50	19:15		641

臺東→高雄 兒童票：____張；成人票：____張

車種	車次	起站時間	到站時間	票價	
				兒童	成人
自強號	52	13:50	16:22		279