主旨：檢送教育部體育署「鼓勵學生積極參與暑假戶外活動宣導及公告」乙份。

說明：

1. 依據教育部體育署103年6月18日臺教體署學(三)字第1030018520號函

辦理。

二、教育部體育署辦理「103年學生暑假體育育樂營」，包含「山系列」、「水系列」及「綜合系列」等12項體驗活動，讓青年學子體驗活動、熱愛運動，詳情請至活動官方網站(http:// camp.ccu.edu.tw/)下載查詢；倘有相關詢問事項，請逕洽教育部體育署承辦人張維倫先生，連絡電話：(02)87711023。

三、暑假將屆，請 貴校務必確實轉知家長鼓勵子女參與暑假戶外運動及運動旅行等休閒活動，增進親子關係，以提高身體適能，儲備活力，迎接新學期的學習活動，並提醒從事登山、露營、水域或各類戶外活動，應注意天候變化及熟悉地形環境與相關設施、設備之安全性，並做好行前裝備檢查、注意水份補充及水域安全預防等措施。

鼓勵學生積極參與暑假戶外活動宣導及公告

各位親愛的家長：

暑假將屆，請鼓勵或參與子女的暑假戶外運動及運動旅行等休閒活動，增進親子關係，培養健康生活型態，以提高身體適能，儲備活力，迎接新學期的學習活動。 科學家發現運動會使掌管記憶與學習的神經活化，促使大腦分泌令人愉快的腦內啡。當我們在運動時，心跳加快，快速輸送帶氧的血液至腦部，使思緒清楚，學習效果更好。為提供多元假期生活，教育部體育署辦理「103年學生暑假體育育樂營」，包含「山系列」、「水系列」及「綜合系列」等12項體驗活動，讓青年學子體驗活動、熱愛運動，詳情請至活動官方網站(http:// camp.ccu.edu.tw/)查詢。

暑假期間請鼓勵子女每天至少運動30分鐘，且每週累積210分鐘身體活動時間；從事登山、露營或水域等各類戶外活動，應注意天候變化及熟悉地形環境與相關設施、設備之安全性，並做好行前裝備檢查、注意水份補充及水域安全預防等措施。隨著天氣日漸炎熱，學生從事水域活動的頻率漸增，**截至今(103)年6月13日止**，已有**11**位學生不幸發生溺水死亡事件，其發生時間多為連續假期，發生場域多是在溪河流，請家長們務必提醒您的子女於假期從事水域活動時，應留意「選擇安全水域戲水」。

教育部體育署期許學生透過積極參與休閒育樂活動，能夠「走向戶外、擁抱山水」，充實假期生活，培養強健體魄。

教育部體育署關心您