

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 校聞 來源 民生報 日期 90. 1. 18 版面 CR2

寒假健康快樂營 寓教於樂 體院舉辦 帶領小朋友從團體活動中學習

【記者林中偉／台中報導】今年的寒假很長，擔心子女在家一天到晚看電視、打電動玩具的家長，也許可以考慮幫孩子報名，參加由國立台灣體育學院所舉辦的「寒假健康快樂營」。體育學院推廣教育中心表示，今年的「冬令營」採「混合式」，並安排「突破休閒」的課程，以跳脫過去傳統的休閒觀念。值得一提的是，主辦單位除贈送學員直排輪、全套護具外，並供應中餐和飲用水，讓學童能夠充分達到運

動、健康的目的。
台灣體育學院以往在寒暑假舉辦的運動營，都為單一性質的活動，由於很多家長反映，加上主辦單位希望小朋友能夠培養不同的興趣，今年寒假特別採混合式舉辦，並把籃球、直排輪、足壘球、羽球、躲避球以及「突破休閒」等活動，全部納入課程。
體院推廣教育中心指出，寒假健康快樂營為期五天，上課日期為二月五日到二月九日，時間為上午八時到下午五時，

招收對象則為國小一到六年級小朋友，報名費二千五百元，洽詢電話 04-2213136 轉 23、24。
值得一提的是，體育學院並把「突破休閒」，納入健康快樂營的課程。所謂的突破休閒，是一套在美國行之有年的教育訓練課程，這種訓練透過遊戲並結合輔導、體驗學習，讓參加的學員從團體活動中去執行計畫、練習人際的溝通技巧，角色扮演與調整，並面對問題的挑戰、受挫的因應等等。說得更直接一點，「突破休閒」可以提昇個人的情緒管理、激發潛能，進而培養團體互助合作的精神。

