



# 騎馬體驗 + 趣味競賽跑步射擊

JOIN US!

一梯限量20人 額滿為止  
國小兩梯 國中一梯

現代五項訓練中心(楠梓運動園區)  
楠梓區東寧路與楠泰路交叉路口



## 活動概略

項目	內容	備註
體驗營日期	騎馬體驗+趣味競賽跑步射擊，以梯次報名，一天一梯次。 梯次一：1/22 (星期三)。(國小生限定) 梯次二：2/3 (星期一)。(國小生限定) 梯次三：2/4 (星期二)。(國中生限定)	早上 09:00 至 下午 16:00
報名日期	即日起至 1/17(五)	
招收對象	國小/國中生	
招收人數	每梯次最低開班人數為 15 人，上限 20 人，額滿為止。	
報名費用	原價每梯次 2000 元/人 早鳥優惠 1/3 前：9 折 1800 元 (以繳費日為準) 團體優惠請來電洽詢	1. 保險 2. 午餐
繳費方式	親自報名繳費 (詳情請來電洽詢) 現代五項訓練中心(楠梓運動園區) 楠梓區東寧路與楠泰街交叉路口 <b>ATM 匯款</b> 台新銀行：28881007075137 銀行代碼：812 (請於匯款時註記學員姓名並來電確認) *繳費證明於確認繳費後開立	3. 點心 4. 場地費 5. 教練費 6. 雷射槍租借 7. 馬匹費用 8. 紀念衣乙件
地點	現代五項訓練中心(楠梓運動園區) 高雄市楠梓區東寧路與楠泰街交叉路口	
聯絡人	陳立晏 先生 聯絡電話：0921-785-610	
注意及安全事項	1. 請著運動服、運動褲、運動鞋。安全起見，服裝不符合者不得參與跑步及騎馬活動。 2. 請攜帶運動長褲 (避免著短褲騎馬時磨擦膝蓋) 3. 攜帶個人環保水杯、環保餐具、毛巾。 4. 訓練中心備有盥洗室，騎馬體驗或跑步射擊結束後可自行攜帶個人盥洗用品與換洗衣物進行盥洗。 5. 體驗營包含跑步等高強度運動，有心血管、呼吸道或過敏等疾病者請自行評估身體狀況斟酌報名。 6. 因天候因素活動取消，全額退費。 *報名繳費後於可於 1/16(四)前免費更改體驗梯次乙次。	
退費標準	1/8 前退費 100%；1/9-1/17 退費 50% 1/17 後不予退費。	
報名方式	傳真報名：07-3527309 Mail 報名： <a href="mailto:a4092100942@yahoo.com.tw">a4092100942@yahoo.com.tw</a> *繳費後即為完成報名	

## 日程表

騎馬體驗+趣味競賽跑步射擊	
日程 時間	年前：1/22(三) 梯次一(限國小生) 年後：2/3(一) 梯次二(限國小生) 2/4(二) 梯次三(限國中生) A 級教練 2 名及隊輔 2 名 備註：A 級教練係指持有中華民國現代五項運動協會 A 級教練證
08:30-09:00	報到：領取名牌、紀念衣
09:00 - 10:00	<b>1. 近距離馬廄參觀+導覽</b> —(約 20 匹馬) 馬的介紹、馬的習性、脾氣、個性、喜好等 <b>2. 點心時間</b> (冰豆花)
10:00 - 11:30	<b>1. 騎馬+餵馬體驗</b> 餵馬:提供紅蘿蔔餵馬(約 20 匹) 騎馬:輪流基本騎坐練習(兩匹、教練牽馬、1.5hr) <b>2. 大合照</b>
11:30-13:30	午餐+休息(備有冷氣)
13:30- 14:30	<b>1. 熱身(團康活動)大地遊戲</b> <b>2. 雷射槍使用講解+練習</b>
14:30 - 16:00	<b>1. 趣味跑步射擊體驗賽</b> <b>【分組】熱身及跑步+射擊練習</b> <b>【分組】400 公尺趣味模擬比賽</b> <b>2. 大合照+頒獎</b>
16:00-16:30	開心回家

## 課程內容

課程時間	上午 騎馬體驗		下午 趣味競賽跑步射擊	
0930-1030	馬廄參觀+導覽	1. 2名A級教練 2. 2名隊輔 ※馬糧由主辦單位提供	趣味競賽跑步射擊 雷射槍講解+射擊練習	1. 2名A級教練 2. 2名隊輔 ※熱身及跑步+射擊練習 (30min)
1030-1200	騎馬+餵馬		趣味競賽跑步射擊 跑步射擊體驗賽	※800公尺趣味模擬比賽 (30min)
				
	<b>關於騎馬體驗</b> <b>馬匹一</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>障礙比賽用馬</li> <li>暱稱：乖乖</li> <li>年齡：13歲</li> <li>性別：母馬</li> </ol> <b>馬匹二</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>障礙比賽用馬</li> <li>暱稱：弟弟</li> <li>年齡：6歲</li> <li>性別：公馬</li> </ol>		<b>關於雷射槍</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>國際比賽用專用運動手槍</li> <li>品牌及型號：ECOAIMS PP500</li> <li>有準星、罩門</li> <li>雷射脈衝：15.6ms</li> <li>雷射安全等級：CLASS 1</li> <li>雷射序號：EN/IEC60825-1:2014</li> <li>彈著點為可見雷射紅點</li> <li><b>【注意】</b>請勿直視雷射光源</li> <li>重量：800g-1100g</li> <li>無後座力</li> <li>無子彈</li> <li>鋰電池充電</li> <li>單把槍約台幣 5-6 萬</li> </ol>	<b>關於雷射靶</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>國際比賽用專用雷射靶</li> <li>品牌及型號：ECOAIMS LT400</li> <li>7-10分環為擊中感應</li> <li>50秒計時功能</li> <li>一般電力供電</li> <li>單一靶約台幣 1.5 萬</li> </ol>
<b>教學內容</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>馬廄參觀+導覽</li> <li>餵馬：提供紅蘿蔔餵馬 (約 20 匹)</li> <li>騎馬：輪流基本騎坐練習 (兩匹、一對一教練指導)</li> </ol>			<b>教學內容</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>雷射槍的操作與使用</li> <li>6米 (國小生) 10米 (國中生) 定點射擊練習</li> <li><b>【分組】</b>熱身及跑步+射擊練習</li> <li><b>【分組】</b>800公尺趣味模擬比賽</li> </ol>	

報名表 一張報名表限填一人

寒假《趣味競賽跑步射擊+騎馬體驗》體驗營報名表

日期	<input type="checkbox"/> 梯次一：1/22 (三) (國小生限定) <input type="checkbox"/> 梯次二：2/3 (一) (國小生限定) <input type="checkbox"/> 梯次三：2/4 (二) (國中生限定) *每梯次最低開班人數 15 人，上限 20 人，額滿為止。 *繳費後即為完成報名。		<b>收費：</b> 原價每梯次 2000 元/人 早鳥優惠 1/3 前：9 折/1800 元 團體優惠請來電洽詢 含：保險、午餐、點心、場地費、教練費、雷射槍租借、馬匹費用、紀念衣	
	姓名：	生日(民國)： 年 月 日		<b>聯絡電話：</b> 0921-785-610 陳立晏先生 <b>傳真報名：</b> 07-3527309 <b>Mail 報名：</b> a4092100942@yahoo.com.tw <b>地點：</b> 中華民國現代五項訓練中心 楠梓區東寧路與楠泰街交叉路口(楠梓運動園區) <b>協辦單位：</b> 中華民國現代五項運動協會 <b>截止日期：</b> 至 1/17(五)，額滿為止
衣服尺寸(SML)：	身分證字號：			
性別：男 / 女	餐食：葷 / 素			
聯絡人：	電話：	關係：		

繳費方式：

- 親自報名繳費 (周一至周五 09:00-12:00 及 14:00-17:00)

地點：現代五項訓練中心 (楠梓運動園區)

楠梓區東寧路與楠泰街交叉路口

- ATM 匯款

台新銀行：2888100707513；銀行代碼：812 (請註記學員姓名並來電確認)

\*繳費證明於確認繳費後開立

兩 吋 大 頭 照	注 意 事 項	1. 請著運動服、運動褲、運動鞋。安全起見，服裝不符合者不得參與跑步及騎馬活動。 2. 請攜帶運動長褲 (避免著短褲騎馬時磨擦膝蓋) 3. 攜帶個人環保水杯、環保餐具、毛巾。 4. 訓練中心備有盥洗室，騎馬體驗或跑步射擊結束後可自行攜帶個人盥洗用品與換洗衣物進行盥洗。 5. 體驗營包含跑步等高強度運動，有心血管、呼吸道或過敏等疾病者請自行評估身體狀況斟酌報名。 6. 因天候因素活動取消，全額退費。 *報名繳費後於可於 1/16(四)前免費更改體驗梯次乙次。
	退 費 標 準	1/8 前退費 100%；1/9-1/17 退費 50% 1/17 後不予退費。