



## 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