

臺北市立格致國民中學 106 年度

『體育育樂(冬令)營-- 籃球體能活動』實施計劃

- 一、依據：臺北市政府教育局 103 年 11 月 27 日北市教中字第 10342368500 號函辦理。
- 二、目的：提倡健康的休閒體育運動，養成全民運動的良好風氣，鍛鍊青少年強壯體魄。
- 三、主辦單位：臺北市政府教育局。
- 四、承辦單位：臺北市格致國民中學
- 五、參加對象：本市公立國民中學 7、8、9 年級學生參加。(以本校學子優先)
- 六、活動時間：106 年 1 月 20 日(五)、23 日(一)、24 日(二)，共計 3 日。
※1 月 20 日(五)、23 日(一)為每日活動時間為下午 13:00 至 16:00。
※1 月 24 日(二)為每日活動時間為下午 12:00 至 15:00。
- 七、活動地點：本校籃球場、活動中心、運動中心。
- 八、招生人數：20 人。(以本校學子優先)
- 九、報名時間：即日起至 1 月 4 日中午截止，週一至週五 09:00 至 16:00。
報名表格可至格致國中網站最新公告下載 <http://www.gjjh.tp.edu.tw>。

十、報名方式：

(一)親自報名：即日起至 1 月 4 日親至格致國中學務處報名。

本校地址：臺北市士林區仰德大道四段 75 號

聯絡電話：2861-0079 分機：104、123

(二)傳真報名：即日起至 1 月 4 日傳真報名表至本校學務處。

傳真電話：2861-3044 學務處 收

十一、活動程序：

日期	時間	課程名稱	課程內容	授課教師	授課地點
1/20 (五)	13:00 16:00	體能 訓練 / 籃球	※分組進行協同教學授課 01. 熱身 02. 動作要領與演練 03. 競賽規則說明 04. 基本運球、傳接球 05. 定點投籃與罰球 06. 上籃與速攻 07. 防守、進攻戰術應用 08. 影片欣賞與討論 09. 友誼賽	許家銘 郭致良	籃球場 運動中心
1/23 (一)	許家銘 郭致良			籃球場 運動中心	
1/24 (三)	12:00 15:00			郭致良	籃球場 活動中心

十二、經費來源：本校 106 年度國中冬夏令營內聘講師鐘點費與場地布置、實作材料等雜費。

十三、本計劃經 校長核可報請教育局核備後公佈實施之，修正亦同。

格致國民中學 106 年度『體育冬令營』籃球體能活動報名表

日期	1/20	1/23	日期	1/24		
星期	星期五	星期一	星期	星期三		
節次	時間	課程內容		節次	時間	課程內容
第一節	13:10 14:00	※分組進行操作 1. 慢跑 400M 2. 小步快跑 30M*3 3. 快跑 50M*5	※分組進行操作 1. 慢跑 400M 2. 小步快跑 30M*3 3. 快跑 50M*5	第一節	12:10 13:00	1. 慢跑 2 圈 2. 階梯跑 20M*3 3. 1600M 測驗 郭致良
	第二節	14:10 15:00	4. 負重跑 50M*3 5. 全速跑 80M*3 6. 全速跑 200M*2 許家銘、郭致良		4. 負重跑 50M*3 5. 全速跑 80M*3 6. 全速跑 200M*2 許家銘、郭致良	第二節
第三節		15:10 16:00	※分組進行操作 1. 運球上籃 2. 定點投籃 3. 3 對 3 練習 許家銘、郭致良	※分組進行操作 1. 傳球上籃 2. 戰術複習 3. 5 對 5 練習 許家銘、郭致良	第三節	
	<p>一、報名時間：1 即日起至 1 月 4 日中午截止，週一至週五 09:00 至 16:00。 報名表格可至格致國中網站最新公告下載 http://www.gjjh.tp.edu.tw。</p> <p>二、活動時間：如上表所示。(以本校學子優先)</p>					
基本資料						
就讀學校						
學生 基本 資料	學生姓名	性別	就讀年級	家長姓名	聯絡電話(手機)	備註
<p>茲同意本人子女_____參加 105 年 1 月 20、23、24 日格致國中體育冬令營活動，已了解活動時間與課程內容，並遵守活動單位相關規定。</p> <p style="text-align: right;">家長簽章：_____</p>						