

臺北市立民族國民中學106年度青少年足球冬令營實施計畫

一、依據：臺北市教育局 105 年 12 月 20 日教中字第 10542758300 號函辦理。

- 二、目標：
- (一) 提供學生正當休閒活動，建立學生正確休閒觀念。
 - (二) 營造學生健康社交環境，增進學生群己和諧關係。
 - (三) 增益學生運動基本知能，培養學生終生運動習慣。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺北市政府教育局
- (二) 承辦單位：臺北市立民族國民中學

四、活動時間：

- (一) 日期：106 年 1 月 23 日(星期一)至 106 年 1 月 25 日(星期三)。
- (二) 時間：每天上午 09：00—11：00

五、活動地點：

- (一) 活動地點：臺北市立民族國民中學活動中心。
- (二) 活動地址：臺北市羅斯福路四段 113 巷 13 號。
- (三) 活動網址：報名表可逕至本校網站「www.mtjh.tp.edu.tw」下載。
- (四) 查詢電話：27322935 轉 223 郭曉沁組長或陳貞明小姐。

六、參加對象：臺北市公私立國小五、六年級學生共 20 人。

七、活動內容：如附件一

八、報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表(如附件二)填妥後，送至臺北市民族國民中學務處體育組幹事陳小姐。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 t190@mtjh.tp.edu.tw，電子郵件主旨及檔名請註記為「青少年足球冬令營」。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校(傳真電話：2732-5408)，註明學務處體育組收。
- (四) 截止日期：即日起至 105 年 1 月 18 日(星期三)下午 15：00 止，以報名先後順序，錄取名。
- (五) 報名費用：免費。

九、交通：公共汽車(站名:公館站)、捷運(站名:公館站)、請家長自行接送。

十、活動費用：由臺北市教育局補助冬夏令營活動經費項下支應。

十一、獎品辦法：1/25 進行五對五比賽，採循環賽制，取前二名每人頒發足球襪一雙。

十二、預期效益：

- (一) 提供青少年寒假體育休閒活動參與機會，體驗運動的愉悅感，增進身心健康。
- (二) 培養青少年籃球運動技能並提升體適能，啟發其對籃球運動之興趣。

十三、本計畫陳報臺北市政府教育局核准後實施，修正時亦

臺北市立民族國民中學106 年度青少年足球冬令營課程表

日期	時間	課程內容	備註
106.01.23 (星期一)	09:00-09:10	開訓典禮	介紹教練： 郭曉沁、羅志恩、魏采萍
	09:10-09:20	學員分組	學員分組-高中低年級組
	09:20-09:40	熱身活動	巴西操、伸展活動
	09:40-10:10	分站活動	1. 個人盤球基本動作 2. 傳球基礎訓練
	10:10-10:25	休息時間	補充水分
	10:25-10:40	小遊戲	保齡球射準遊戲
	10:40-10:50	攻防動作技巧	1VS1 攻防訓練
	10:50-11:00	活動結束、解散	分享課程內容與預告明天課程內容
106.01.24 (星期二)	09:00-09:20	熱身活動	敏捷協調、伸展活動
	09:20-09:50	分站活動	1. 個人控球基本動作 2. 各種部位控球傳球訓練
	09:50-10:00	休息時間	補充水分
	10:00-10:10	小遊戲	接龍遊戲
	10:10-10:20	小遊戲	射門遊戲
	10:20-10:50	攻防動作技巧	2VS2 攻防遊戲
	10:50-11:00	活動結束、解散	分享課程內容與預告明天課程內容
106.01.25 (星期三)	09:00-09:20	熱身活動	巴西操、敏捷協調、伸展活動
	09:20-09:30	攻防訓練	1VS1 攻防訓練、2VS2 攻防遊戲
	09:30-09:45	比賽	分組比賽
	09:45-10:00	休息準備	補充水分
	10:00-10:50	比賽	分組比賽
	10:50-11:00	結訓典禮	頒發獎品 結訓典禮

