

臺北市立北安國民中學 106 年度暑期體育育樂營活動實施計畫

壹、依據：依 106 年 5 月 4 日北市教中字第 10634289800 號函辦理。

貳、宗旨：

一、倡導健康性的暑期育樂活動，達成鍛鍊學生體能及培養運動樂趣之目的，養成終身運動習慣。

二、增進學生對射箭、桌球運動項目的技能及認知，為全民運動紮根。

參、招生對象：對射箭、桌球運動有興趣之七升八年級學生及國七新生，皆可報名參加。

肆、招生人數：各項目招收 7 至 15 人（視報名狀況）。

伍、課程內容：如課程表。

陸、活動時間：106 年 7 月 3 日(星期一)至 7 月 5 日(星期三)，上午 9：15~11：55。

柒、活動地點：射箭(本校射箭場)、桌球(桌球室)。

捌、經費預算：射箭營：每人 600 元；桌球營：每人 100 元(皆包含保險費、教材)。

(教育局暑期育樂營經費補助，不足款由參加學生支付費用)。

玖、教學師資：由本校專長教師授課。

壹拾、報名辦法：即日起至 6 月 30 日(星期五)中午 12：00 止，請上北安國中網站最新

消息下載報名表(<http://www.pajh.tp.edu.tw/>)。填妥後繳交

報名表及報名費至學務處體育組。

壹拾壹、本計畫經陳校長核可後實施，修正時亦同。

-----請沿虛線撕開-----

臺北市立北安國民中學 106 年暑期體育夏令營活動報名表

編號：_____

姓名		性別	
出生年月日		身分證字號	
就讀學校			
報名項目	<input type="checkbox"/> 射箭 <input type="checkbox"/> 桌球		
聯絡方式	電話：	手機：	
聯絡地址			
緊急聯絡人		電話	

家長簽名：

臺北市立北安國民中學射箭暑期育樂營課程表

時間 \ 日期	7/3	7/4	7/5
09:15 10:00	射箭規則 及 安全事項說明	基本動作練習	短距離練習
10:10 10:55	射箭運動介紹	拉弓訓練	分組比賽
11:05 11:55	基本動作練習	綜合活動	分組比賽



臺北市立北安國民中學桌球暑期育樂營課程表



時間 \ 日期	7/3	7/4	7/5
09:15 10:00	認識好朋友 (認識桌球)	先發制人 (發球練習)	正面交鋒 (正手練習)
10:10 10:55	桌球遊戲 (球感練習)	你推我擋 (反手推擋練習)	千變萬化 (桌球的旋轉)
11:05 11:55	桌球遊戲 (球感練習)	分組比賽	分組比賽



好久沒打球了。

