

## 臺北市立長安國民中學 108 年度巧固球夏令營實施計畫

一、依據：臺北市政府教育局 107 年 12 月 18 日北市教中字第 1076076295 號函辦理。

二、目的：

(一) 達成「生活體適能、體適能生活」之目的，結合校內 sh150 校園推廣活動。

(二) 推廣巧固球運動，增進青少年健康身心，倡導運動教育。

三、活動日期：108 年 1 月 21 日至 108 年 1 月 24 日（星期一至星期四），共四天。

（第一梯次：上午 8 點至 12 點；第二梯次：下午 1 點至 5 點。）

四、參加對象：臺北市國小五、六年級及國中七、八年級學生，依報名先後順序，每梯次各錄取 20 名。

五、活動費用：參加學生免費，相關費用由本校冬夏令營活動經費支應。

六、活動地點：長安國小操場、活動中心（由教練依課程內容決定）

七、活動內容：

（第一梯次）

日期	時間	課程內容	上課地點	授課教師
1/21 (一)	08:00~08:30	報到-開訓、相見歡	長安國中 二樓會議室	劉正利老師 方志玄組長
	08:30~09:50	巧固球運動介紹及規則 講解、巧固球基本動作 (傳接球)	操場 活動中心	劉正利老師
	10:00~12:00	巧固球基本動作 及遊戲	操場 活動中心	劉正利老師
1/22 (二)	08:00~08:30	巧固球助跑射網與各種 不同射網的動作	操場 活動中心	劉正利老師
	08:30~09:50	巧固球半場射網與 防守比賽	操場 活動中心	劉正利老師
	10:00~12:00	基本陣型說明與演練	操場 活動中心	劉正利老師
1/23 (三)	08:00~08:30	巧固球比賽影片探討	操場 活動中心	劉正利老師
	08:30~09:50	巧固球 5 對 5、7 對 7 半場比賽戰術	操場 活動中心	劉正利老師
	10:00~12:00	巧固球半場比賽	操場 活動中心	劉正利老師
1/24 (四)	08:00~08:30	巧固球隊形與演練	操場 活動中心	劉正利老師

	08：30~09:50	分組演練及模擬比賽	操場 活動中心	劉正利老師
	10：00~12:00	分組演練及模擬比賽 結訓、頒獎	操場 活動中心	劉正利老師

(第二梯次)

日期	時間	課程內容	上課地點	授課教師
1/21 (一)	13：00~13:30	報到-開訓、相見歡	長安國中 二樓會議室	劉正利老師 方志玄組長
	13：30~14:50	巧固球運動介紹及規則 講解、巧固球基本動作 (傳接球)	操場 活動中心	劉正利老師
	15：00~17:00	巧固球基本動作 及遊戲	操場 活動中心	劉正利老師
1/22 (二)	13：00~13:30	巧固球助跑射網與各種 不同射網的動作	操場 活動中心	劉正利老師
	13：30~14:50	巧固球半場射網與 防守比賽	操場 活動中心	劉正利老師
	15：00~17:00	基本陣型說明與演練	操場 活動中心	劉正利老師
1/23 (三)	13：00~13:30	巧固球比賽影片探討	操場 活動中心	劉正利老師
	13：30~14:50	巧固球 5 對 5、7 對 7 半場比賽戰術	操場 活動中心	劉正利老師
	15：00~17:00	巧固球半場比賽	操場 活動中心	劉正利老師
1/24 (四)	13：00~13:30	巧固球隊形與演練	操場 活動中心	劉正利老師
	13：30~14:50	分組演練及模擬比賽	操場 活動中心	劉正利老師
	15：00~17:00	分組演練及模擬比賽 結訓、頒獎	操場 活動中心	劉正利老師

八、報名：

(一) 時間：即日起至 108 年 1 月 11 日 (五) 截止。

(二) 方式：

1. 團體報名：採各校統一報名方式，家長同意書請各校留存、報名表請以團體報名表格造冊後逕送市府聯絡箱 188 長安國中學務處訓育組，按報名先後順

序錄取。

2. **個人報名**：報名表及家長同意書請以電子郵件寄至 **fcs5888@yahoo.com.tw** 方志玄組長。

3. 個人及團體報名表、家長同意書如附件。

(三) 聯絡人：本校訓育組長方志玄或體育組劉正利老師。

(四) 電話：(02) 25112382 分機 302 (訓育組)、309 (體育組)。

(五) 地址：臺北市中山區松江路 70 巷 11 號

(六) 相關訊息請參考長安國中學校網站，網址：<http://www.cajh.tp.edu.tp>。

九、經費：

由本校冬夏令營活動經費支應。

十、注意事項：

(一) **本校冬令營活動部分為室外露天場地，若無法接受者，請勿報名參加。**

(二) 開訓第一天請著運動服裝至本校二樓會議室報到，其他天服裝由負責老師規定。

(三) 每日準時參加活動，活動結束即返家，請注意安全。

(四) 攜帶物品力求簡便，水壺、健保卡、紙筆、雨具、個人藥品、現金(100元以內)

(五) 全程參與活動者，核發結訓證書。

十一、本實施計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。

# 家長同意書

茲同意敝子弟 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_參加貴校舉辦之巧固球冬令營第( )梯次活動，並於108年1月11日以前繳回家長同意書，以利活動之安排，同時願意遵守營隊活動各項規定。

此致

\_\_\_\_\_國中(小)學生家長簽章：

聯絡電話：

地 址：

中 華 民 國 1 0 8 年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

----- ✂ ----- ✂ -----

## 臺北市立長安國民中學 108 年度巧固球冬令營報名表 (個人)

參加項目		學 校		班 級	年 班
姓 名		監 護 人		監 護 人 聯 絡 電 話	
性 別		生 日	年 月 日	緊 急 聯 絡 人 電 話	
身分證字號					
其他聯絡電話	(請務必詳細填寫以俾利聯絡)				
通訊地址	(請務必詳細填寫以俾利聯絡)				

※個人報名表及家長同意書請各校留存。

# 臺北市立長安國民中學 108 年度巧固球冬令營報名表 (團體)

活動日期：108 年 1 月 21 日至 1 月 24 日 (週一~週四) 四天

第一梯次：上午 08：00-12：00

第二梯次：下午 01：00-05：00

學校			聯絡人			參加營隊	巧固球	
			電話					
編號	姓名	年級	性別	生日	身份證字號	聯絡電話	家長姓名	報名梯次
1						(h) (手)		
2						(h) (手)		
3						(h) (手)		
4						(h) (手)		
5						(h) (手)		
6						(h) (手)		

承辦人員：

學務主任：

校 長：

※ 個人報名表及家長同意書請各校留存。

※ 表格不足請自行增列，請各校以團體報名表造冊後送至本校。

※ 請各校承辦人員確實填寫各欄資料，俾利安排後續活動。