

臺南市立白河國中 113 學年度排球體驗營計劃

一、目的：

- (一) 藉由排球團練活動，拓展生活體驗，進而完成自我實現。
- (二) 透過團體教學，加強團隊紀律與禮貌教育，增進人與人之間的互動關係。
- (三) 透過活動體認運動的價值，正視其重要性，進而培養正當休閒運動習慣。
- (四) 打排球的優點：

- 1、遠離 3C 產品，培養健康休閒興趣。
- 2、可提升專注力、訓練身體協調及感官能力。
- 3、利用排球運動，加強團隊紀律與禮貌教育，以球會友。
- 4、透過體驗及樂趣培養排球專長，若有參賽紀錄對未來升學有益幫助，多一個升學管道。



二、主辦單位：白河國中學務處。

三、招生對象：國小一至六年級學生。

四、活動日期：

暑假營隊	7月16日(星期二)~7月17日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	7月23日(星期二)~7月24日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	7月30日(星期二)~7月31日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	8月6日(星期二)~8月7日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	總共4週, 8日
學期中的週末營隊	1. 第一學期(113年8月31日開學~114年1月20日休業式), 共約15週的周六下午2點至5點。 2. 第二學期(114年2月5日開學~114年6月30日休業式), 共約15週的周六下午2點至5點。

1. 國中排球隊暑假練球時間 7/16(二)~8/23(五)每週二~五, 每週共4日, 下午2點-5點
若營隊學生有興趣, 歡迎星期四、五下午一起繼續參與排球團隊練習。
2. 請家長自行負責學童接送事宜。

五、訓練費用：免費

六、活動地點：白河國中室內球場。

七、指導教練：卓海明與陳世昌老師協助訓練。

週末外聘排球教練董建廷

八、報名流程：即日起至 113 年 6 月 14 日(五)下午 16:00 止，

線上報名或繳交紙本報名表至白河國中學務處皆可

九、相關問題請洽詢聯絡人：黃欣怡 學務主任 6852067 轉 201

line:sunshine1023huang / 0910579011



十、注意事項：

- (一) 報到時間：每日應於課程開始前 5 分鐘抵達室內球場
- (二) 學員因故無法前來球場，請家長親自 line 或電話告知教練，以利營隊掌握出席人數
- (三) 攜帶用品：健保卡、水壺、毛巾、運動鞋及更換衣物。
- (四) 上課規定：1. 不得無故缺席、不遲到早退、遵守團體秩序，不與其他學生發生衝突。
2. 認真參與課程，一切活動以團體為主，依授課教練指示，專心學習。
3. 上課期間如遇天災以政府公告停班停課為準。教練或學校有公務辦理，也停止練習。
4. 活動期間遇突發狀況應立即向教練報告。

十一、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

白河國中排球隊熱烈招生，歡迎加入我們，和我們一起「排」除萬難，「求」得夢想！

臺南市立白河國中 113 學年度排球體驗營報名表

茲同意

子女(學員姓名):

就讀 _____ 國小 _____ 年 _____ 班

請勾選 參加的方案

	7月16日(星期二)~7月17日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	7月23日(星期二)~7月24日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	7月30日(星期二)~7月31日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	8月6日(星期二)~8月7日(星期三), 2日, 下午2點-5點
	總共4週, 8日

	7月16日(星期二)~7月19日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	7月23日(星期二)~7月26日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	7月30日(星期二)~8月2日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	8月6日(星期二)~8月9日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	總共4週, 16日

	7月16日(星期二)~7月19日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	7月23日(星期二)~7月26日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	7月30日(星期二)~8月2日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	8月6日(星期二)~8月9日(星期五), 4天, 下午2點-5點
	8月13日(星期二)~8月23日(星期五), 每週二~五, 8天, 下午2點-5點
	總共6週, 24天

	學期中的週末營隊
	第一學期(113年8月31日開學~114年1月20日休業式), 共約15週的周六下午2點至5點。
	第二學期(114年2月5日開學~114年6月30日休業式), 共約15週的周六下午2點至5點。

家長簽名:

聯絡電話(日)

(手機)