

台南市立延平國民中學 114 學年寒假體育育樂營--實施計畫

一、主旨：充實學生假期生活、接受知能、情意、技能的培養、啟發學生多元能力。

二、內容：

(一)推廣跳繩運動：讓孩子了解跳繩是一項技術運動，且可促進團隊發展。

(二)培養運動習慣：提升心肺耐力、協調性、爆發力與自信。

(三)強化團隊精神：透過團隊訓練，增強團隊凝聚力。

(四)建立正確觀念：重視安全、禮儀與紀律，了解跳繩的文化與規範。

三、參加對象：延平國中鄰近國小之五六年級學生免費報名本校跳繩隊課程。

四、活動日期、時間：2月9日至2月13日，不含六、日共5天，每天二節，共10節，
運動時間為下午14:00-16:00

節次	一	二	三	四	五
第一節	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45
第二節	13:45-14:30	13:45-14:30	13:45-14:30	13:45-14:30	13:45-14:30

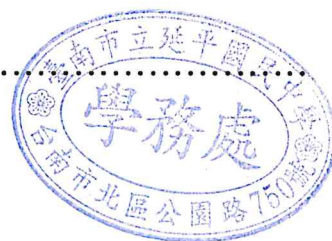
五、本計畫經校長核定後實施之，修正時亦同。

六、本同意書於1月23日中午12點以前由導師收齊，並繳至體育組。

七、聯絡方式：邱教練，電話：0983979112

同 意 書

茲 ☐ 同 意
☐ 不 同 意



敝子弟 年 班 座號： 學生：

參加寒假育樂營之學生無身體痼疾且能參與中高強度之運動，並遵守本校一切規定。

學生家長簽名： 聯絡電話：

中 華 民 國 年 月 日