臺南市立麻豆國民中學111學年度寒假『國小田徑育樂營』活動計畫

一、目的：

  (一) 提供學生假期正當活動的機會，增進學生體適能。

  (二) 培養田徑運動人才，提升運動技術表現能力。

  (三) 教導正確比賽觀念及技巧，使學生能增進田徑運動能力。

 (四)積極發掘田徑人才。

二、辦理單位：

  (一) 主辦單位：臺南市立麻豆國民中學

  (二) 承辦單位：臺南市立麻豆國民中學體育組

三、辦理期程：112年1/30(一)-2/10(五)，每周星期一到星期五，

 共計10天。早上8：30-09：20。

四、活動內容：

  (一) 活動對象：本市各國小4-6年級

  (二) 活動地點：臺南市立麻豆國民中學操場

  (三) 活動人數：30人(依報名先後順序錄取)。查詢電話：

 06-5722128轉33。

  (四) 活動費用：免費。

  (五) 活動課程：1.基本動作：馬克操、高抬腿、跨步跑、漸速跑、

 加速跑。

 2.起跑動作、跳遠及壘球擲遠動作分析及練習。

 3.體能測驗及田徑比賽。

 (六)獎勵：十天全程參與活動者頒發結業證書一張。

  (七)報名時間：即日起至112年1月19日（四）止。

 (八) 報名地點：臺南市麻豆國民中學體育組。

五、預期效益：

  (一) 透過田徑運動的推廣，增加運動人口，強健民眾體魄，進而

 提升運動人口素質。

  (二) 藉由田徑運動的認知，增進田徑運動技術。

  (三) 強化田徑技術能力、提昇體適能。

六、臺南市立麻豆國中111學年度『田徑育樂營』課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 時間 | 地點 | 課程大綱 |
| （一） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 田徑運動史、運動項目簡介測驗基本體能短跑動作分析練習及規則解說基本動作練習(馬克操、高抬腿、跨步跑、漸速跑、加速跑)短距離練習 |
| （二） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練起跑動作分析、練習及規則解說起跑練習跳遠動作分析、練習及規則解說跳遠練習 |
| （三） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練接力動作分析、練習及規則解說接力練習壘球擲遠動作分析、練習及規則解說壘球擲遠練習 |
| （四） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練起跑動作分析、練習及規則解說起跑練習 |
| (五) | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練60m、100m、跳遠及壘球擲遠排名賽測驗基本體能 |

 備註：實際課程，將依現場環境與學生反應進行調整。

臺南市立麻豆國民中學111學年度寒假『國小田徑育樂營』報名表

|  |
| --- |
| 姓   名：  性   別：  |
| 就讀學校 | 台南市      國小    年         班 |
| 緊急聯絡人：  關  係：  |
| 聯絡電話 | 宅：公：行動電話： |
| 聯絡住址：  |

臺南市立麻豆國民中學111學年度寒假『國小排球育樂營』活動計畫

一、目的：

  (一) 提供學生假期正當活動的機會，增進學生體適能。

  (二) 培養排球運動人才，提升運動技術表現能力。

  (三) 教導正確比賽觀念及技巧，使學生能增進排球運動能力。

 (四)積極發掘排球人材。

二、辦理單位：

  (一) 主辦單位：臺南市立麻豆國民中學

  (二) 承辦單位：臺南市立麻豆國民中學體育組

三、辦理期程：112年1/30(一)-2/10(五)，每周星期一到星期五，

 共計10天。早上8：30-09：20。

四、活動內容：

  (一) 活動對象：本市各國小5-6年級

  (二) 活動地點：臺南市立麻豆國民中學活動中心排球場

  (三) 活動人數：20人(依報名先後順序錄取)。查詢電話：

 06-5722128轉33。

  (四) 活動費用：免費。

  (五) 活動課程：1. 基本步伐：側併步、交叉步、攻擊三步跳等。

 2. 排球基本動作：低手傳球、上手傳球、發球、

 接發球、攻擊、攔網等。

 3. 隊型配合、排球規則與禮節裁判規則與手勢。

  (六) 報名時間：即日起至112年1月19日（四）止。

 (七) 報名地點：臺南市麻豆國民中學體育組。

五、預期效益：

  (一) 透過排球運動的推廣，增加運動人口，強健民眾體魄，進而

 提升運 動人口素質。

  (二) 藉由排球運動的認知，增進排球運動技術。

  (三) 強化排球技術能力、提昇體適能。

六、臺南市立麻豆國中111學年度『排球育樂營』課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 時間 | 地點 | 課程大綱 |
| （一） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 排球運動史、運動項目簡介測驗基本體能排球動作分析練習及規則解說基本動作練習(低手傳球、上手傳球) |
| （二） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練排球動作分析練習基本動作練習(發球及接發球) |
| （三） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練排球動作分析練習及規則解說基本動作練習(攻擊及攔網) |
| （四） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練排球動作分析練習及規則解說基本動作練習(隊形配合) |
| (五) | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習、體能訓練分組比賽 |

 備註：實際課程，將依現場環境與學生反應進行調整。

臺南市立麻豆國民中學111學年度寒假『國小排球育樂營』報名表

|  |
| --- |
| 姓   名：  性   別：  |
| 就讀學校 | 台南市      國小    年         班 |
| 緊急聯絡人：  關  係：  |
| 聯絡電話 | 宅：公：行動電話： |
| 聯絡住址：  |

臺南市立麻豆國民中學111學年度寒假『國小木球育樂營』活動計畫

一、目的：

  (一) 提供學生假期正當活動的機會，增進學生體適能。

  (二) 培養木球運動人才，提升運動技術表現能力。

  (三) 教導正確比賽觀念及技巧，使學生能增進木球運動能力。

 (四)積極發掘木球人材。

二、辦理單位：

  (一) 主辦單位：臺南市立麻豆國民中學

  (二) 承辦單位：臺南市立麻豆國民中學體育組

三、辦理期程：112年2月6日至112年2月10日，計五天

 早上8：30-9：20。

四、活動內容：

  (一) 活動對象：本市各國小5-6年級

  (二) 活動地點：臺南市立麻豆國民中學操場

  (三) 活動人數：20人(依報名先後順序錄取)。查詢電話：

 06-5722128轉15。

  (四) 活動費用：免費。

  (五) 活動課程：1.基本動作：短距離擊球、中距離擊球、長距離

 擊球與攻門。

 2.揮桿與攻門動作分析及練習。

 3.模擬比賽。

  (六) 報名時間：即日起至112年1月19日（四）止。

 (七) 報名地點：臺南市麻豆國民中學體育組。

五、預期效益：

  (一) 透過木球運動的推廣，增加運動人口，強健民眾體魄，進而

 提升運 動人口素質。

  (二) 藉由木球運動的認知，增進田徑運動技術。

  (三) 強化木球技術能力、提昇體適能。

六、臺南市立麻豆國中111學年度『木球育樂營』課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 地點 | 課程大綱 |
| （一） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 木球運動史、運動項目簡介熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(短距離擊球) |
| （二） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(攻門) |
| （三） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(中距離擊球) |
| （四） | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(長距離擊球) |
| (五) | 8:20~8:30 | 操場 | 報到點名 |
| 8:30~9:20 | 操場 | 暖身熱身操練習模擬比賽 |

 備註：實際課程，將依現場環境與學生反應進行調整。

臺南市立麻豆國民中學111學年度寒假『國小木球育樂營』報名表

|  |
| --- |
| 姓   名：  性   別：  |
| 就讀學校 | 台南市      國小    年         班 |
| 緊急聯絡人：  關  係：  |
| 聯絡電話 | 宅：公：行動電話： |
| 聯絡住址：  |