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： | |