臺南市立麻豆國民中學107學年度暑假『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：108年7/08(一)-7/12(五)，計五天

早上8：30-10：00。

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15。

  (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：五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108年7月5日（五）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107學年度『田徑育樂營』課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 地點 | 課程大綱 |
| 7/8  （一） | 8:30~8:40 | 操場 | 報到點名 |
| 8:40~10:00 | 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 |
| 7/9  （二） | 8:30~8:40 | 操場 | 報到點名 |
| 8:40~10:00 | 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 |
| 7/10  （三） | 8:30~8:40 | 操場 | 報到點名 |
| 8:40~10:00 | 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 |
| 7/11  （四） | 8:30~8:40 | 操場 | 報到點名 |
| 8:40~10:00 | 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 |
| 7/12  (五) | 8:30~8:40 | 操場 | 報到點名 |
| 8:40~10:00 | 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107學年度暑假『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： | |