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：  |