**臺北市立民生國民中學108年度體能夏令營實施計畫**

**（三項小鐵人/田徑/網球/籃球）**

1. 依據：臺北市政府教育局104年3月27日北市教中字第10433653100號函辦理。
2. 目的：
3. 三項小鐵人
4. 透過課程教學增進學生對三項鐵人規則的了解，養成的能力。
5. 從三項鐵人運動中，培養體力、耐力與，並增進對人體構造的認識與了解。
6. 田徑
7. 透過課程教學增進學生對田徑規則的了解，養成的能力。
8. 從田徑運動中，培養體力、耐力，並增進對人體構造的認識與了解。
9. 網球
10. 透過課程教學增進學生對網球規則的了解，養成的能力。
11. 從網球運動中，培養體力、耐力與分組合作，並增進對人體構造的認識與了解。
12. 籃球
13. 提供國中生暑假期間正當運動休閒活動。
14. 為帶動社區運動風氣，培養學生運動興趣，增進健康，並提升學生運動水準，養成熱愛運動的態度和習慣。
15. 主辦單位/承辦單位：臺北市政府教育局/臺北市立民生國民中學。
16. 參加對象及人數限制：
17. 臺北市各公私立國中小學生（五年級～八年級），以本校學生優先錄取，並依報名先後順序錄取，額滿為止。
18. 人數限制：三項小鐵人：15人、田徑：20人、網球：30人、籃球：35人。
19. 報名時間：**即日起至108年6月25日 (二)17:00前。**
20. 活動時間、報到時間及請假時間：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **三項小鐵人** | **田徑** | **網球** | **籃球** |
| **活動時間** | 108年7月10日（三）至7月12日（五），08：20～11：20。 | 108年7月8日（一）至7月10日（三），08：20～11：20。 | 108年7月8日（一）至7月10日（三），08：20～11：20。 | 108年7月1日（一）至7月3日（三），09：00～11：00。 |
| **報到時間** | 7月10日(三)上午08：20～08：45 | 7月8日(一)上午08：20～08：45 | 7月8日(一)上午08：20～08：45 | 7月1日(一)上午09：00前 |
| **請假時間** | 7月9日(二)  下午4點前 | 7月5日(五)  下午4點前 | 7月5日(五)  下午4點前 | 6月28日(五)  下午4點前 |
| **報到地點** | 活動中心一樓報到 | | | |

1. 活動地點：臺北市立民生國民中學（臺北市松山區新東街30巷1號）。
2. 活動內容：採取分組方式進行教學及訓練活動。

14

1. 報名方式及費用：
2. 方式：
3. 團體報名：
4. 採各校統一報名方式：繳交報名表、家長同意書向各校訓育組報名。
5. 各校報名表請以團體報名表格造冊後（家長同意書請留原校備查），連同保險費用送本校學務處。
6. 個人報名：繳交報名表、家長同意書及保險費用至本校學務處。
7. 個人及團體報名表、家長同意書如附件。
8. 費用：**於報名時一併繳交20元保險費**(含50萬意外險及實支實付6萬元)，其他相關費用由本校夏令營預算項下支應。
9. 相關訊息請參考民生國中學校網站，網址：[www.msjh.tp.edu.tw](http://www.msjh.tp.edu.tw)。或來電(02)2765-3433#201
10. 活動注意事項：
11. 欲參加者請自備飲用水、毛巾，穿著輕便運動服與球鞋，並考量個人身體健康狀況再進行報名，不適合劇烈運動者請勿報名參加(請自行攜帶健保卡)。
12. 欲參加「三項小鐵人夏令營」者，請自備泳褲、**需具備騎腳踏車及游泳之能力，腳踏車騎乘日可自備車。**
13. 欲參加「網球夏令營」者，請**自備網球拍**。
14. 研習期間不得無故缺席或遲到早退，並聽從教師指導；報名錄取後，若不克參加，家長需於**以電話或書面請假**（訓育組：2765-3433轉201）。未依規定請假者，將通知原校學務處知悉。
15. 因行政流程需先行辦理保險作業，**報名經錄取後，保險費用不予退費**。
16. 全程參與者，將頒發研習證書。
17. 師資介紹：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **講師** | **個人簡歷** | **授課之夏令營** |
| 1 | 王煥民 | 民生國中體育教師 / C級田徑教練 / 民生國中田徑教練 | 三項小鐵人/田徑 |
| 2 | 陳棋淞 | 民生國中體育教師 / C級田徑教練 | 三項小鐵人/田徑 |
| 3 | 王賢斌 | 專業體能教練 / 台北大學田徑隊 / 成淵高中田徑隊 | 三項小鐵人/田徑 |
| 4 | 何適  (助教) | 師範大學體育系 / 成功高中田徑隊 | 三項小鐵人/田徑 |
| 5 | 楊義平 | 臺灣師範大學體育系畢業，現為民生國中體育教師。  代表臺北市參加全國運動會獲團體組亞軍、代表師大參加全國大專運動會獲甲組團體冠軍、國際性青少年網球錦標賽汶萊站獲上下半年雙打冠軍、台北站雙打亞軍。  曾擔任明德國中網球隊與新興國中網球隊教練，帶領校隊屢獲佳績。 | 網球 |
| 6 | 蔡詩盈教練 | 中華民國大專籃球運動聯賽公開賽女子組：101年第二級第二名、99年第一級第四名、98年第一級第六名、97年第一級第三名、96年第一級第五名。 | 籃球 |

1. 三項小鐵人夏令營課程內容：
   1. 報到時間/地點：8：20-8：30活動中心1樓，8：45開始暖身
   2. 上課地點：本校游泳池、本校操場、河濱公園
   3. 課程進行方式：進行分組教學，每堂課為45分鐘

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **上課日期** | **上課時間** | **課程內容** | 備註 |
| **7月10日**  **星期三** | 09：00～09：45  09：45～10：30  10：30～11：20 | 路跑運動/游泳基礎課程訓練 | 需自備泳褲 |
| **7月11日**  **星期四** | 09：00～09：45  09：45～10：30  10：30～11：20 | 腳踏車認知與維修  腳踏車實作練習  腳踏車野外騎乘實作練習 | 需自備安全帽，可自備車 |
| **7月12日**  **星期五** | 09：00～09：45  09：45～10：30  10：30～11：20 | 三項小鐵人綜合測驗  **綜合座談，結業式** | 1. 需自備安全帽可自備車 2. 需自備泳褲 |

1. 田徑夏令營課程內容：
   1. 報到時間/地點：8：20-8：30活動中心1樓，8：45開始暖身
   2. 上課地點：活動中心3樓、本校操場、河濱公園
   3. 課程進行方式：進行分組教學，每堂課為45分鐘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **上課日期** | **上課時間** | **課程內容** |
| **7月8日星期一** | 09：00～09：45 | 跑步的基本動作、各種協調彈跳練習、耐力跑、遊戲、階梯跑跳、起跑練習、全面性體能輔強、遊戲 |
| 09：45～10：30 | 小欄架輔助跑、接力練習、分組接力賽、遊戲、分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球）、全面體能輔強、接力賽、模擬賽 |
| 10：30～11：20 | 慢跑30’~40’、階梯體能2組、重量：臥推.半蹲.後勾腿.跨步走12下、斜坡\*2、收操 |
| **7月9日星期二** | 09：00～09：45 | 跑步的基本動作、各種協調彈跳練習、耐力跑、遊戲、階梯跑跳、起跑練習、全面性體能輔強、遊戲 |
| 09：45～10：30 | 小欄架輔助跑、接力練習、分組接力賽、遊戲、分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球）、全面體能輔強、接力賽、模擬賽 |
| 10：30～11：20 | 慢跑30’~40’、階梯體能2組、重量：臥推.半蹲.後勾腿.跨步走12下、斜坡\*2、收操 |
| **7月10日星期三** | 09：00～09：45 | 跑步的基本動作、各種協調彈跳練習、耐力跑、遊戲、階梯跑跳、起跑練習、全面性體能輔強、遊戲 |
| 09：45～10：30 | 小欄架輔助跑、接力練習、分組接力賽、遊戲、分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球）、全面體能輔強、接力賽、模擬賽 |
| 10：30～11：20 | **綜合座談，結業式** |

1. 網球夏令營課程內容：
   1. 報到時間/地點：8：20-8：30活動中心1樓，8：45開始暖身
   2. 上課地點：活動中心1樓及3樓
   3. 課程進行方式：進行分組教學，每堂課為45分鐘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **上課日期** | **上課時間** | **課程內容** |
| **7月8日**  **星期一** | 09：00～09：45 | 握拍及揮拍姿勢、球感練習(上拍與下拍) |
| 09：45～10：30 | 正手拍擊球練習、反手拍擊球練習 |
| 10：30～11：20 | 發球、截擊等戰術觀念指導 |
| **7月9日**  **星期二** | 09：00～09：45 | 課程複習、正反手拍移位擊球 |
| 09：45～10：30 | 腳步練習、移位中擊球 |
| 10：30～11：20 | 來回抽球練習、發球及擊球練習 |
| **7月10日**  **星期三** | 09：00～09：45 | 課程複習、網球規則與解說 |
| 09：45～10：30 | 模擬比賽、對打練習 |
| 10：30～11：20 | **綜合座談，結業式** |

1. 籃球夏令營課程內容：
   1. 報到時間/地點：8：20-8：30活動中心1樓，8：45開始暖身
   2. 上課地點：活動中心3樓
   3. 課程進行方式：進行分組教學，每堂課為45分鐘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **上課日期** | **上課時間** | **課程內容** |
| **7月1日**  **星期一** | 09：00－11：00 | 1.籃球基本介紹  2.傳接球、運球練習  3.投籃練習 |
| **7月2日**  **星期二** | 09：00－11：00 | 1.防守概念基本介紹  2.個人防守動作解說  3.小組防守演練  4.全場小組防守演練 |
| **7月3日**  **星期三** | 09：00－11：00 | 1.三對三分組競賽  2.五對五分組競賽 |

15