

# 臺北市立民生國民中學 110 年度體能夏令營實施計畫

## (三項小鐵人/田徑/網球/籃球)

一、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。

二、目的：

### (一)三項小鐵人

1. 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。
2. 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。

### (二)田徑

1. 透過課程教學增進學生對田徑規則的了解，養成的能力。
2. 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。

### (三)網球

1. 透過課程教學增進學生對網球規則的了解，養成的能力。
2. 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。

### (四)籃球

1. 提供國中生暑假期間正當運動休閒活動。
2. 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。

三、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。

四、參加對象及人數限制：

(一)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。

(二)人數限制：三項小鐵人：15 人、田徑：20 人、網球：20 人、籃球：35 人。

五、報名時間：即日起至 110 年 6 月 25 日 (五) 17:00 前。

六、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	110 年 7 月 7 日 (三)至 7 月 9 日 (五), 08:20~ 11:20。	110 年 7 月 5 日 (一)至 7 月 7 日 (三), 08:20~ 11:20。	110 年 7 月 12 日 (一)至 7 月 14 日(三), 08:20 ~11:20。	110 年 7 月 5 日 (一)至 7 月 7 日 (三), 09:00~ 11:00。
報到時間	7 月 7 日(三)上午 08:20~08:45	7 月 5 日(一)上午 08:20~08:45	7 月 12 日(一)上午 08:20~08:45	7 月 2 日(一)上午 09:00 前
請假時間	7 月 6 日(二) 下午 4 點前	7 月 2 日(五) 下午 4 點前	7 月 9 日(五) 下午 4 點前	7 月 2 日(五) 下午 4 點前
報到地點	活動中心一樓報到			

七、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）。

八、活動內容：採取分組方式進行教學及訓練活動。

九、報名方式及費用：

(一)方式：

1. 團體報名：

(1)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。

(2)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。

2. 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。

3. 個人及團體報名表、家長同意書如附件。

(二)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。

(三)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

十、活動注意事項：

(一)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)。

(二)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。

(三)欲參加「網球夏令營」者，請自備網球拍。

(四)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。

(五)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。

(六)全程參與者，將頒發研習證書。

(七)如因疫情關係或颱風因素，將依相關指揮中心公告為準，視情況延期或取消。

十一、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

十二、三項小鐵人夏令營課程內容：

- (一) 報到時間/地點：8：20-8：30 活動中心 1 樓，8：45 開始暖身
- (二) 上課地點：本校游泳池、本校操場、河濱公園
- (三) 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 7 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 8 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 9 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

十三、田徑夏令營課程內容：

- (一) 報到時間/地點：8：20-8：30 活動中心 1 樓，8：45 開始暖身
- (二) 上課地點：活動中心 3 樓、本校操場、河濱公園
- (三) 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 5 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 6 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 7 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

十四、 網球夏令營課程內容：

- (一) 報到時間/地點：8：20-8：30 活動中心 1 樓，8：45 開始暖身
- (二) 上課地點：活動中心 1 樓及 3 樓
- (三) 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 12 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 13 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 14 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

十五、 籃球夏令營課程內容：

- (一) 報到時間/地點：8：20-8：30 活動中心 1 樓，8：45 開始暖身
- (二) 上課地點：活動中心 3 樓
- (三) 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 5 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 6 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 7 日 星期三	09：00—11：00	1.三對三分組競賽 2.五對五分組競賽