

臺北市立民生國民中學 115 年度田徑夏令營實施計畫

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)透過課程教學增進學生對田徑規則的了解，養成的能力。

(二)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、主辦單位：臺北市政府教育局。

四、承辦單位：臺北市立民生國民中學。

五、參加對象：臺北市各公私立國中小學生（五年級～八年級），名額以 **15 人** 為限，以本校學生優先錄取，並依報名先後順序錄取，額滿為止，人數若低於五人則不開班。

六、活動時間：**115 年 7 月 13 日（一）至 7 月 15 日（三）上午 09：00～11：50。**

七、活動地點：臺北市立民生國民中學田徑場。

八、活動內容：進行正式田徑教學與訓練。

九、報名

(一) 時間：**115 年 6 月 1 日（一）至 6 月 30 日（二）16：00 前。**

(二) 方式：

1. 團體報名：

(1) 採各校統一報名方式：繳交報名表暨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）送民生國中學務處。

2. 個人報名：繳交報名表暨家長同意書至民生國中學務處訓育組。

3. 個人及團體報名表、家長同意書如附件。

(三) 費用：於報名時一併繳交 **18 元保險費**（20 萬意外醫療實支實付，不包含身故殘廢），其他相關費用由教育局補助款項下支應。

(四) 相關訊息請參考臺北市民生國中學校網站，網址：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與毛巾，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(請自行攜帶健保卡)。

(二)報到時間：**115 年 7 月 13 日（一）上午 09：00 前至活動中心一樓報到。**

(三)活動期間不得無故缺席或遲到早退，並聽從教練與輔導員指導，不守秩序者將予以退訓；報名錄取後，若不克參加，家長需於 **7 月 10 日（五）12：00 前**以電話請假（訓育組：(02)2765-3433 轉 201）。未依規定請假者，將通知原校學務處知悉。

(四)因行政流程須先行辦理保險作業，報名經錄取後，保險費用不予退費。

(五)全程參與者，將頒發研習證書。

十一、師資介紹：

	講師	性別	個人簡歷
1	王煥民	男	1. 民生國中體育教師 2. C 級田徑教練 3. 民生國中田徑教練
2	陳棋淞	男	1.民生國中體育教師 2.C 級田徑教練

十二、課程內容：

上課日期	上課時間	課程內容
7 月 13 日 (一)	09：00～09：50	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、全面性體能補強
	10：00～10：50	小欄架輔助跑、接力練習、分組接力賽、遊戲
	11：00～11：50	慢跑 30' ～40'、階梯體能 2 組、重量訓練：握推、半蹲、 後勾腿、跨步走 12 下、斜坡兩組、收操
7 月 14 日 (二)	09：00～09：50	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、全面性體能補強
	10：00～10：50	小欄架輔助跑、接力練習、分組接力賽、遊戲、全面性 體能補強、模擬賽
	11：00～11：50	慢跑 30' ～40'、階梯體能 2 組、重量訓練：握推、半蹲、 後勾腿、跨步走 12 下、斜坡兩組、收操
7 月 15 日 (三)	09：00～09：50	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、全面性體能補強
	10：00～10：50	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）、
	11：00～11：50	全面性體能補強、模擬賽
		綜合座談暨結業式

十三、本計畫陳 鈞長核准，並報局核可後實施，修正時亦同。

臺北市立民生國民中學 115 年度田徑夏令營

個人報名表暨家長同意書

茲同意敝子弟(學生姓名)_____參加本校
田徑夏令營活動，並遵守活動所有規定。

_____國民中/小學_____年級_____班_____號

學生姓名：_____

出生年月日：_____年_____月_____日

身分證字號：_____

性別：☐男 ☐女

家長簽章：_____

住 址：_____

緊急聯絡電話：(H)_____

緊急聯絡電話：(行動)_____ - _____ - _____

中 華 民 國 115 年 月 日

臺北市立民生國民中學 115 年度田徑夏令營

團體報名表

學校名稱：臺北市_____

班級	學生姓名	出生年月日	身分證字號	家長姓名	緊急連絡電話

承辦人：

學務主任：

聯絡電話：