

# 115 年桃園市立建國國民中學寒假巧固球運動營活動簡章

- 宗旨：學習假期時間管理與活動安排，提供學生寒假正當運動休閒機會，增進運動技術能力與體適能水準，發揚巧固球運動團隊合作與禮讓他人的運動精神。
- 日期：115 年 1/26(一)~1/30(五)、2/02(一)~2/06(五)，規劃如下表：

期數	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一期	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
第二期	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06

【備註】每五天一期，以期為單位。

- 時間：每日下午 13：30~16：30 (一期五天，共計 15 小時)。

- 地點：建國國中戶外運動場 (雨備地點：風雨球場)。

## 五. 參加對象

- (一)國小三年級至國中九年級學生喜愛巧固球運動的學生 (各校均可)。
- (二)身心健康且適合從事激烈運動的學生 (請自行評估體適能水準在班級前 50%)。
- (三)自行往返學校無其他接送方式的學生。
- (四)同時符合一到三項者，均歡迎報名參加本次運動營。

- 費用：每期新台幣 800 元整/人。

## 七. 活動內容

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
認識巧固球	下手球	移位下手球	移位下手球	移位下手球
簡易規則	傳接球技巧	三點傳接球	三角傳接球	全場傳接球
傳接球技巧	射網技巧	助跑射網技巧	助跑射網技巧	配球射網技巧
射網技巧	前排防守	衝刺前排防守	循環前排防守	循環前排防守
防守技巧	後排防守	衝刺後排防守	循環後排防守	循環後排防守
半場比賽	半場比賽	半場比賽	全場比賽	全場比賽

## 八. 參加辦法

- (一)掃描右側 QR code 加入活動群組，俾後續活動聯繫。
- (二)報名方式
  - 建國國中學生：請填妥附件報名表後繳回學務主任處。
  - 他校學生：加入群組後至記事本中填妥表單資料後上傳。
  - 報名截止日期：115 年 1 月 16 日(五)。
- (三)繳費方式
  - 建國國中學生：由學校直接製發繳費單交給學生，並於期限內繳費。
  - 他校學生：由學校寄繳費單電子檔至學生 E-mail，並於期限內繳費。



- (四)聯絡管道：建國國中學務處黃主任 - (03) 3630081 轉 310；曾教練 - 0916814706。

## 九. 附則

- (一)當天無法出席請提早請假，以利人員掌控。
- (二)請穿著適合運動的服裝與鞋子，建議攜帶水壺。

# 建國國中寒假巧固球運動營報名表暨家長同意書

一、學生資本資料欄			
班級		座號	
學生姓名		電話	
身分證字號		出生年月日	
緊急聯絡人		緊急連絡電話	
二、家長同意書			
家長 同意欄	<p>茲同意本人子弟 _____ 參加本校辦理 「寒假巧固球運動營」活動，並詳閱本活動內容之 相關規定事項，願遵守安全守則。</p> <p>報名期數：<input type="checkbox"/>第一期 <input type="checkbox"/>第二期</p>		
	<p>家長簽章：_____</p> <p>中華民國 年 月 日</p>		