

2023 彰化縣立埔鹽國中【體育】冬令體驗育樂營實施計畫

一、計劃目的：提倡彰化縣國小、國中學生寒假期間從事有益身心之運動並藉機體驗體育運動增加學生學習機會，透過規律體育運動，促進少年健康體位目標之達成，促進體育運動交流，並提倡正當體育休閒運動，增加體育運動人口，

二、辦理單位：1、指導單位：彰化縣體育會手球委員會、彰化縣體育會排球委員會、彰化縣體育會柔道委員會

2、主辦單位：彰化縣埔鹽鄉體育會

3、承辦單位：彰化縣埔鹽國中學務處體育組

三、參加對象：本縣國中、國小學生，招收年齡及人數如下列：

運動項目	報名對象	招收人數	活動日期	活動時間	活動地點	活動費用
手球	國小 4~6 年級	50	112.02.06~ 112.02.10	08:30~11:30	好修國小	免
排球	國小 4~6 年級	50	112.02.06~ 112.02.10	13:30~16:30	埔鹽國中	免
柔道	國小 1~6 年級 國中 1~3 年級	30	112.02.06~ 112.02.10	08:30~16:30	埔鹽國中	300 元 (含午餐) 報到當日 繳交

四、課程內容：以體育活動為主軸，搭配基本動作、技巧指導練習、比賽體驗等活動（詳見課程表附件一）。

五、報名日期：即日起至 112 年 1 月 19 日(星期四)止。

六、報名方式：二擇一(一)、可掃右列報名QR CODE 進行報名；

(二)、交繳紙本(附件二)報名表至
埔鹽國中體育組。

七、師資：

(一)、手球:埔鹽國中手球教練擔任 志工：埔鹽國中體育班學生擔任
聯絡人：鄭亦彤 教練 聯絡電話：0966532327

(二)、排球:埔鹽國中排球教練擔任 志工：埔鹽國中體育班學生擔任
聯絡人：黃士展 教練 聯絡電話：0983390036

(三)、柔道:埔鹽國中柔道教練擔任
聯絡人：張瀛云 教練 聯絡電話：04-8651050*132

八、注意事項：

1、學員請衡量自我身體狀況，如有不適於從事本項運動者請勿報名。

2、學員穿著運動服裝、運動鞋，自備毛巾及換洗衣物。

3、請家長負責學童報到及結訓返家之接送安全。

4、活動期間不得外出，如有特殊情況，應事先請假並徵得家長同意後為之。

5、活動期間請注意安全，並遵守老師、教練的指導。

九、本實施計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

附件一

手球課程表

時間表	2/6(一)	2/7(二)	2/8(三)	2/9(四)	2/10(五)
08:30-08:40	報到／編隊(學員證 / 簽到表)				
08:40-09:00	熱身操				
09:00-11:30	1. 始業式 2. 手球簡介 3. 體適能檢測 4. 基礎訓練 5. 分組遊戲 6. 伸展操	1. 基本動作講解 (運球、傳接球) 2. 運球及傳接球練習 3. 分組遊戲 (1) 接力跑運球大賽： 分組接力運球 (2) 接力跑傳接球大賽： 分組跑傳接球10公尺來回接力 4. 伸展操	1. 基本動作講解 (三步射門、運球射門) 2. 射門練習 3. 分組遊戲 (1) 運球射門大賽： 每人10球, 取前六名參加決賽 (2) 擲準大賽： 擲準九宮格, 取前六名參加決賽 4. 伸展操	1. 基本動作要領和方法說明 2. 練習不同方式過人及射門 3. 分組遊戲 4. 七公尺射門大賽： 每人10球, 取前六名參加決賽 6. 越野射門大賽： 7. 利用場地布置、障礙布置與目標設置，讓學生越過障礙，並在目的地利用投擲來擊落目標物。 8. 伸展操	1. 體適能檢測 2. 手球規則介紹 3. 分組競賽： (1) 學生共同討論比賽規則 (2) 攻塔大作戰 (3) 4人制半場對抗賽 4. 伸展操
11:30	愉快完成今天課程 / 平安返家(簽退表) Go home(回家囉!)				

※活動課表僅供參考，活動當天依實際情況做適度安排和調動，以利活動行程的順利進行

彰化縣立埔鹽國中 111 學年度【排球】

寒假排球體驗育樂營實施計劃課程表

日期時間	2月6日星期一	2月7日 星期二	2月8日星期三	2月9日星期四	2月10日星期五
1330-1340	報到				
1340-1400	熱身操				
1400-1630	<ol style="list-style-type: none"> 1. 始業式 2. 排球規則簡介 3. 排球基礎訓練 4. 基礎體適能訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排球基礎訓練 2. 高手傳球練習 3. 低手傳球練習 4. 動作調整 5. 伸展操 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排球基礎訓練 2. 高手發球練習 3. 低手發球練習 4. 動作調整 5. 伸展操 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排球基礎訓練 2. 助跑攻擊步伐練習 3. 後排攻擊練習 4. 攔網練習 5. 動作調整 6. 伸展操 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排球基礎訓練 2. 隊形基本站位練習 3. 分組對抗賽 4. 伸展操 5. 結業式
1630-1700	愉快完成今天課程 平安返家				

※活動課表僅供參考，活動當天依實際情況做適度安排和調動，以利活動行程的順利進行。

**彰化縣立埔鹽國中 111 學年度【柔道】
寒假柔道體驗育樂營實施計劃課程表**

日期 時間	2月6日 星期一	2月7日 星期二	2月8日 星期三	2月9日 星期四	2月10日 星期五
08:30 09:30	報到 始業式 柔道運動 禮儀	靜態閱讀及 課業複習	滾翻遊戲	靜態閱讀及 課業複習	柔道比賽 規則及禮儀
09:30 10:00	熱身活動 認識彼此	靜態閱讀及 課業複習	柔道進階 前迴轉倒法	靜態閱讀及 課業複習	成果驗收
10:00 11:00	柔道基礎 應用倒法	靜態閱讀及 課業複習	柔道技術 動作步法 教學	靜態閱讀及 課業複習	紅白PK大戰 戰後檢討
11:00 12:00	柔道基礎 應用倒法	靜態閱讀及 課業複習	柔道技術 大外刈教學	靜態閱讀及 課業複習	
12:00 12:40	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間
12:40 13:20	午休時間	午休時間	午休時間	午休時間	午休時間
13:30 14:20	閱讀及 課業複習	體適能活動	靜態閱讀及 課業複習	團康活動	感恩時間
14:30 15:20	閱讀及 課業複習	柔道寢技 袈裟動作	靜態閱讀及 課業複習	柔道防身 教學	同樂會
15:30 16:30	閱讀及 課業複習	柔道寢技 逃脫教學	靜態閱讀及 課業複習	柔道防身 教學	結業式 頒發結業證書

附件二

手球報名表

參加項目	手球	參加日期	112年2月6日至2月10日
學生姓名		家長姓名	
性別	<input type="checkbox"/> 男 · <input type="checkbox"/> 女	聯絡電話	住家/ 手機/
出生日期	年 月 日		
身分證字號		緊急連絡人	
就讀學校	國民小學 年級	緊急聯絡電話	
通訊地址	郵遞區號：		
※身心狀況	<input type="checkbox"/> 良好。 <input type="checkbox"/> 其他()。		
備註	1. 請用正楷詳填以上各項資料。 2. 本表可影印報名使用。		

報名專線：埔鹽國中電話：(04)8651050 分機 131、132。

學員健康如有特殊狀況，請務必詳盡告知

親愛的家長您好：

本次營隊特於寒假進行手球體驗。為了協助讓孩子從事有益身心之運動，將於寒假期間進行體驗，期間每日上午8點30分至11點30分於好修國小進行課程(如有調整時間將提前通知)，請同意之家長協助叮嚀孩子準時到校，謝謝

練習地點:彰化縣立好修國小室外操場、手球場

冬令體驗營到校交通工具(請勾選、可重複、並請詳細說明):

回條

步行到校 自行騎腳踏車 家長接送 其他:_____

特殊原因:

例1(1/24 無法訓練) 例2(1/28 步行到校、其餘日期家長接送)

祝

順心 愉快

埔鹽國中敬上

_____國民小學_____年級姓名_____

家長：_____家長電話：_____

埔鹽國中敬上(聯絡人：鄭亦彤 0966532327)

報名表

參加項目	<input type="checkbox"/> 排球	參加日期	112年2月6日至2月10日
學生姓名		家長姓名	
性別	<input type="checkbox"/> 男 · <input type="checkbox"/> 女	聯絡電話	住家/ 手機/
出生日期	年 月 日		
身分證字號		緊急連絡人	
就讀學校	國民小學 年級	緊急 連絡電話	
通訊地址	郵遞區號：		
※身心狀況	<input type="checkbox"/> 良好。 <input type="checkbox"/> 其他()。		

排球冬令體驗營 家長同意書

親愛的家長您好：

本次營隊特於寒假進行排球體驗。為了協助讓孩子從事有益身心之運動，將於寒假期間進行體驗，期間每日下午1點30分至4點30分於埔鹽國中進行課程(如有調整時間將提前通知)，請同意之家長協助叮嚀孩子準時到校，謝謝。

冬令體驗營到校交通工具(請勾選、可重複、並請詳細說明)：

步行到校

自行騎腳踏車

家長接送

其他：_____

特殊原因：

例 1(2/6 無法訓練)

例 2(2/7 步行到校、其餘日期家長接送)

祝

順心 愉快

埔鹽國中敬上

回條

_____國民小學_____年級姓名_____

家長：_____家長電話：_____

-----以下由家長留存-----

埔鹽國中敬上

(聯絡人：黃士展 0983390036)

彰化縣立埔鹽國中 111 學年度寒假柔道體驗育樂營報名表

學校		班級	年 班	出生日期	年 月 日
姓名		緊急聯絡人		連絡手機	
身份證字號		家裡電話			
通訊地址					

※身份證字號及出生年月日僅保險使用。

家長同意書

茲同意本人子女____年____班____號姓名_____參加埔鹽國中舉辦之寒假柔道體驗育樂營，並願意遵守活動之各項規定。

家長簽章：