

新北市私立竹林高級中學 109 學年度第二學期

小學五、六年級週六休閒體育營隊實施辦法

110.01.12

一、實施目的：

- (一) 提供學生對各種球類運動的認識。
- (二) 鼓勵學生愛好運動並養成運動的習慣。
- (三) 增加學生對各種球類運動規則的了解。
- (四) 藉由竹中的師資及場地讓學生有豐富課程體驗。

二、報名資格：各小學五、六年級學生

三、活動地點：竹林中學（當日可停放機車、小客車不開放停車）

四、實施方式：如下表，活動時間:9:00-11:00

課程 日期	營隊 A 籃球	營隊 B 羽球
110.03.20 (六)	球感練習、動位運球 (原地運球、原地跨下運球、行進運球、正面左右行進運球)	球感練球 (拍法、執球法、正手發高遠球)
110.03.27 (六)	進階傳球 (胸前傳球、地板傳球、雙方過頂傳球、單手地板傳球、棒球式傳球)	正反手發小球 (擊中目標物、兩人組合)
110.04.17 (六)	籃下投籃 (投籃動作介紹、擦板投籃練習、正面打板投籃練習)	正反手擊高遠球 (彈拍發力、對網發力練習)
110.05.08 (六)	運球上籃 (上籃腳步練習、持球跨步上籃練習、半全場運球上籃)	正反手放小球、挑球 (擊中目標物、正手挑高遠球、正手挑小球、兩人組合練習)
110.06.05 (六)	罰球線投籃、中距離投籃 (投籃姿勢練習、罰球線投籃練習、定點投籃練習，中距離跳投)	腳步練習 (米字走法、Z 字走法、球場禮儀)

五、報名資訊：

- (一) 報名費用：課程費 1000 元。全勤參加者於最後一次課程結束後頒發獎勵金 1000 元。
- (二) 報名方式：請填妥下列報名表件，於 110 年 3 月 17 日（星期三）以前傳真至 2945-5462。
- (三) 繳費方式：請於 110 年 3 月 20 日(星期六)，第一次上課時，現場繳費。
- (四) 休閒體育課程需穿著運動服裝、球鞋及自備環保杯。

六、本辦法經校長核准後實施、修正時亦同。

**新北市私立竹林高級中學 109 學年度第二學期小學五、六年級週六休閒體育營隊
報名表暨家長同意書**

就讀學校班級	國 小 年 班	學生姓名	
身份證字號		出生年月日	民國 年 月 日
緊急聯絡人	姓 名		電 話
	關 係		手 機
報名營隊主題	☐ 營隊 A(籃球) ☐ 營隊 B(羽球)		
學生/家長 參加同意欄	茲同意_____參加新北市私立竹林高級中學 109 學年度第二學期小學五、六年級週六休閒體育營隊，並願意遵守承辦學校及指導老師之規定參與課程活動。 如有因不接受輔導而發生違規情事及意外事件者，將由本人自行負責。 參加學生 簽 名 _____ 參加學生家長 簽 名 _____		