臺南市立麻豆國民中學108學年度寒假『國小木球育樂營』活動計畫

一、目的：

  (一) 提供學生假期正當活動的機會，增進學生體適能。

  (二) 培養木球運動人才，提升運動技術表現能力。

  (三) 教導正確比賽觀念及技巧，使學生能增進木球運動能力。

 (四)積極發掘木球人才。

二、辦理單位：

  (一) 主辦單位：臺南市立麻豆國民中學

  (二) 承辦單位：臺南市立麻豆國民中學體育組

三、辦理期程：109年2/3(一)-2/7(五)，計五天

 早上8：00-9：30。

四、活動內容：

  (一) 活動對象：本市各國小4-6年級

  (二) 活動地點：臺南市立麻豆國民中學操場

  (三) 活動人數：20人(依報名先後順序錄取)。查詢電話：

 06-5722128轉15。

  (四) 活動費用：免費。

  (五) 活動課程：1.基本動作：短距離擊球、中距離擊球、長距離

 擊球與攻門。

 2.揮桿與攻門動作分析及練習。

 3.模擬比賽。

  (六)獎勵：五天全程參與活動者頒發結業證書一張。

  (七)報名時間：即日起至109年1月31日（五）止。

 (八) 報名地點：臺南市麻豆國民中學體育組。

五、預期效益：

  (一) 透過木球運動的推廣，增加運動人口，強健民眾體魄，進而

 提升運動人口素質。

  (二) 藉由木球運動的認知，增進田徑運動技術。

  (三) 強化木球技術能力、提昇體適能。

六、臺南市立麻豆國中108學年度『木球育樂營』課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 地點 | 課程大綱 |
| 2/3（一） | 8:00~8:05 | 操場 | 報到點名 |
| 8:05~9:30 | 操場 | 木球運動史、運動項目簡介熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(短距離擊球) |
| 2/4（二） | 8:00~8:05 | 操場 | 報到點名 |
| 8:05~9:30 | 操場 | 暖身熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(攻門) |
| 2/5（三） | 8:00~8:05 | 操場 | 報到點名 |
| 8:05~9:30 | 操場 | 暖身熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(中距離擊球) |
| 2/6（四） | 8:00~8:05 | 操場 | 報到點名 |
| 8:05~9:30 | 操場 | 暖身熱身操練習揮桿動作分析練習及規則解說基本動作練習(長距離擊球) |
| 2/7(五) | 8:00~8:05 | 操場 | 報到點名 |
| 8:05~9:30 | 操場 | 暖身熱身操練習模擬比賽 |

 備註：實際課程，將依現場環境與學生反應進行調整。

臺南市立麻豆國民中學108學年度寒假『國小木球育樂營』報名表

|  |
| --- |
| 姓   名：  性   別：  |
| 就讀學校 | 臺南市      國小    年         班 |
| 緊急聯絡人：  關  係：  |
| 聯絡電話 | 宅：公：行動電話： |
| 聯絡住址：  |
| 本校將於109年2月3日08 點00分，在活動中心，辦理109學年度體育班招生說明會，如有意願參加之家長請於報名表上勾選願意參加。是否願意參加體育班招生說明會：🗆願意。🗆不願意。 |