新竹縣自強國中112年度國小寒假田徑、籃球訓練營實施計畫

一、目的：培養學生的運動技能與興趣、鍛鍊學生強健的體魄、充實學生假期的休閒生活、培訓優秀運動選手。

二、組織：設營主任一人由校長擔任，綜理營務；執行秘書營一人由學務主任擔任，襄助營務；管理一人由體育組長擔任，負責協調、執行等事宜。

三、對象：竹東鎮內各國小五、六年級對田徑、籃球有興趣之同學，各預定50人參加（國二、三體育班轉學生甄選者皆可參加）。

四、訓練地點：自強國中運動場、風雨籃球場及文化館室內籃球場。

五、訓練日期：112年01/31日至02/02（星期二、三、四）共3天。

六、訓練時間：上午09：00～11：00止。

七、報名：即日起至112年1月20日止（一律免費）。

八、師資教練：自強國中教練團及外聘教練數名。

九、課程內容：

【田徑項目】

1.柔軟度、敏捷度、爆發力、協調性訓練 2.體能訓練 3.短中長跑技巧訓練 4.跳部技巧訓練 5.擲部技巧訓練。

【籃球項目】

1.運球訓練 2.傳球訓練 3.投籃訓練 4.上籃訓練 5.快攻訓練 6.防守觀念訓練。

十、報名方式：請掃 QRCode

十一、報到時間：【田徑】每日早上08:30~08:50分【勤學樓1樓報到】。

【籃球】每日早上08:30~08:50分【文化館2樓報到】。

十二、連絡電話：專任教練 劉天成(03)510-3291轉124

學務主任 邱文生(03)510-3291轉120

E-mail：hs4599@gapp.hcc.edu.tw

✂----------

家 長 同 意 書

茲同意_____國小_____年_____班 學生_____參加自強國中寒假田徑、籃球訓練營，同時督促其遵守一切活動規定，並由家長自行負責接送。

（報到時繳交）

家長簽名：_____

中　　華　　民　　國　　112　年　　月　　日

備註：

1.如患有先天心血管疾病等或身體不適合運動者，切勿參加，否則後果自行負責。

2.提醒貴子弟當日專穿著運動服及運動鞋，並確實配合熱身活動，避免運動傷害。

3.活動當日如有身體不適請立即反應，並停止運動，以免發生意外。

4.本同意書請填妥後於活動當日繳交自強國中，如無同意書視同報名未完成。