

同德國中一暑期【基礎體適能訓練營】

～～ 瞬發力、柔軟度、肌肉適能、心肺適能 ～～

一、計畫目的：為擴增運動參與及增加觀賞性運動人口，以喜好運動、投入運動、熱愛運動做為提升人民身心健康與培養終身運動為目的。

二、主辦單位：桃園縣立同德國民中學

三、師資介紹：本校體育老師並有合格體適能指導員證照

四、活動名稱與招收名額/對象：**【不足 15 人時，則不開班】**

基礎體適能訓練營—本縣市名額 20 人，外縣市名額 5 人。**限國小六年級～國中八年級。**

五、期程與地點：

1. 日期：102 年 7 月 15 日～26 日（不含例假日，共計 10 天）

2. 時間：每日下午 14：30～下午 16：00（1.5 時/天）

3. 集合/活動地點：同德國中操場。

七、活動注意事項：

1. 請穿著舒適之運動服或休閒服及運動鞋，並自備毛巾及飲用水。

2. 本活動自開始至結束期間不予辦理退費事宜；活動期間如遇有事無法上課，請提前通知本校承辦人以利辦理請假手續。為充實體適能能力，請學員勿隨意請假。

連絡電話：03-2628955 轉 311 或 0911-865026 連絡人：机曉玲 組長

3. 上下課期間請家長自行接送，本校亦將為每位學員投旅遊保平安保險。

八、拿取報名表：

1. 請逕上本校網址 <http://www.tdjhs.tyc.edu.tw/>【瀏覽公告】下載報名表格。

2. 請至本校警衛室拿取報名表。（可自行複印使用）

九、報名/繳費方式：（報名時即繳費。請於報名時繳交報名表與費用，即完成報名手續）

1. 每人收取費用 950 元整（含教練費、保險費等）

2. 報名於即日起至 7 月 12 日 16：00 止，親自或請人代理至本校繳交費用並領取資料。名額有限，請學員隨時注意本校網路公告。

本校地址：桃園市南平路 487 號 → **學務處** → **幹事：翁雪 小姐 報名/繳費**

十、本計劃奉校長核定後實施，修正時亦同。

同德國中 102 年度「青春活力-體適能訓練營」報名表

報名日期： 月 日

學員姓名		學校縣市		____國小、中 ____年____班	
出生日期	年	月	日	身份證字號	(保險用)
聯絡地址					
身體狀況	<input type="checkbox"/> 有	身體特殊疾病狀況 ()		緊急 連絡 電話	家用電話
	<input type="checkbox"/> 無	身體特殊疾病狀況			手機
監護人 簽名					
緊急 連絡人				與學員關係	<input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 其他 ()

桃園縣立同德國民中學 102 年度暑期「基礎--體適能訓練營」課程表

堂數	上課日期	上課內容	階段性目標	基本動作
1	7/15 (一) 7/16 (二)	1. 坐姿體前彎檢測標準動作說明與示範 2. 坐姿體前彎--柔軟度訓練	第一階段： 基礎的體能鍛練，除了基礎的基礎體能的訓練，從中修正學員的觀念、姿勢等能力，以預防運動傷害的造成。	1. 動作姿勢/穩定 2. 動作協調/敏捷 3. 動作平衡/反應 4. 心肺耐力/呼吸配速 5. 肌力、耐力、肌耐力
2	7/17 (三) 7/18 (四)	1. 立定跳遠檢測標準動作說明與示範 2. 立定跳遠--瞬發力、肌力訓練		
3	7/19 (五)	1. 身體質量指數換算(身高/體重/年齡) 2. 平衡/反應/敏捷/協調動作練訓練	第二階段： 技術能力的強化，能妥善的進一步控制力道及加速度方向的轉變，並能於較高速度之下完成動作及養成。	
4	7/22 (一) 7/23 (二)	1. 仰臥起座檢測標準動作說明與示範 2. 一分鐘仰臥起座--肌力訓練		
5	7/24 (三) 7/25 (四)	1. 800/1600 公尺跑走檢動作說明與示範 2. 800/1600 公尺跑走--心肺耐力訓練	第三階段： 培養學員對於鐵人三項的流程及，並能加以應用所學。	
6	7/26 (五)	1. 綜合驗收		
備註		以上課程將依學員實際學習進度而略作調整。		