

# 同德國中-暑期【小三鐵初階訓練營】

## ～～ 三鐵運動《自行車、游泳、路跑》招生簡章 ～～

- 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：本校特別外聘國家級鐵人教練並含有合格證照師資
- 四、活動名稱與招收名額/對象：**【招生不足 15 人時，則不開班】**  
小三鐵訓練營--本縣市學生名額 20 人，外縣市名額 5 人；**限國小三年級～國中九年級。**
- 五、期程與地點：
  1. 日期：102 年 8 月 12 日～16 日（不含例假日，共計 5 天）
  2. 時間：每日下午 13：00～17：00（4 小時/天）
  3. 集合地點及活動地點：國立陽明高級中學
- 六、活動注意事項：
  1. 報名學員應具備基本游泳能力，並自備腳踏車、泳衣泳褲（含蛙鏡、泳帽）、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。為充實小三鐵技能，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保旅遊平安保險。
  4. 本次活動感謝陽明高中免費出借游泳池（需付清潔費用），請學員使用泳池時維持秩序與整潔。
- 七、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）
- 八、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. 學生每人收取費用 **1775** 元整（含教練費、保險費、游泳池清潔費等）
  2. 報名繳費請於即日起至 7 月 31 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**
- 九、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—小三鐵暑期訓練營」報名表 報名日期： 年 月 日

學員姓名	學校縣市 (成人報名免填)	____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 ( ) <input type="checkbox"/> 無 身體特殊疾病狀況	緊急 連絡 電話	家用電話
監護人 簽名			手機
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「初階—小三鐵訓練營」課程表

堂數	上課日期	教學重點	階段性目標	初階班基本動作
1	8/12 (一)	游泳訓練-姿勢修正 自行車訓練-平衡、煞車掌控	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。  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。  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。	1. 游泳姿勢 2. 游泳划水 3. 游泳踢水 4. 自行車車上技術 5. 路跑耐力 6. 路跑肌力 7. 鐵人三項轉換
2	8/13 (二)	路跑訓練-跑姿、馬克操、耐力訓練 轉換訓練-游+跑、騎+跑		
3	8/14 (三)	自行車過彎技術、變速的時機 路跑肌力訓練、核心肌群操作		
4	8/15 (四)	游泳的划水、踢水強化 游泳+自行車項目轉換訓練 自行車+路跑項目的轉換		
5	8/16 (五)	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。			