**彰化縣立埔鹽國中109學年度【排球】**

**寒假排球體驗育樂營實施計畫**

一、活動目的：

 1、提倡正當休閒活動、增進青少年及兒童身心健康。

 2、透過規律排球運動，促進少年健康體位目標之達成。

3、培養青少年對排球的興趣，並讓他們在排球團隊運動中有所啟發-養成運動的良好運動習慣、培養團隊合作的默契。課程中融合趣味性活動，讓學員在課程中不僅獲得技術性的精進，也能學習得更歡樂。

二、主辨單位：彰化縣立埔鹽國民中學學務處。

三、參加對象：本縣國中1~3年級；國小3~6年級學生。

四、參加人數：30名。(依報名先後順序錄取)

五、活動日期：110年2月1日至2月5日(周一~周五)

 下午13:30至下午16:30。

六、報名日期：即日起至110年1月20日止。

七、報名地點：埔鹽國中學務處。

 04-8651050\*113 聯絡人：陳俊瑋 教練

八、報名方式：填寫報名表及家長同意書繳至學務處。

九、活動地點：埔鹽國小排球場及操場。

十、注意事項：

 1、109年2月1日(一)下午13:30至埔鹽國小排球場報到。

 2、每日準時參加活動，活動結束即返家，請注意安全。

 3、當日如需請假，請來電告知，電話：04-8651050\*113

 4、攜帶物品：寒假作業、健保卡、水壺(瓶)、毛巾、替換衣服。

十一、本實施計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

--------------------------------------------------------------------

彰化縣立埔鹽國中109學年度寒假排球體驗育樂營報名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校 |  | 班級 | 年 班 | 出生日期 |  年 月 日 |
| 姓名 |  | 緊急聯絡人 |  | 連絡手機 |  |
| 身份證字號 |  | 家裡電話 |  |  |  |
| 通訊地址 |  |

**家長同意書**

 茲同意本人子女 年 班 號姓名 參加埔鹽國中舉辦之**寒假排球體驗育樂營**，並願意遵守活動之各項規定。

 家長簽章：

**彰化縣立埔鹽國中109學年度【排球】**

**寒假排球體驗育樂營實施計劃課程表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期時間 | 2月1日星期一 | 2月2日 星期二 | 2月3日星期三 | 2月4日星期四 | 2月5日星期五 |
| 1330-1340 | 報到 |
| 1340-1400 | 熱身操 |
| 1400-1630 | 1. 始業式
2. 排球規則簡介
3. 排球基礎訓練
4. 基礎體適能訓練
 | 1. 排球基礎訓練
2. 高手傳球練習
3. 低手傳球練習
4. 動作調整
5. 伸展操
 | 1. 排球基礎訓練
2. 高手發球練習
3. 低手發球練習
4. 動作調整
5. 伸展操
 | 1. 排球基礎訓練
2. 助跑攻擊步伐練習
3. 後排攻擊練習
4. 攔網練習
5. 動作調整
6. 伸展操
 | 1. 排球基礎訓練
2. 隊形基本站位練習
3. 分組對抗賽
4. 伸展操
5. 結業式
 |
| 1630-1700 | 愉快完成今天課程平安返家 |