

同德國中-暑期【排球育樂營】

~~ 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：桃園市立同德國民中學

三、師資介紹：聘請具有排球教學之教練師資

四、活動名稱與招收名額/對象：【不足 12 人時，則不開班】

排球育樂營--招收名額 20 人。限國小六年級（小五升小六）～國中九年級學生（八升九）。

五、期程與地點：

1. 日期：115 年 8 月 3 日～8 月 14 日（不含例假日，共計 10 天）

2. 時間：每日下午 02：00～04：00（2 時/天）

3. 集合地點：本校排球場

六、活動注意事項：

1. 請穿著運動服裝及運動鞋，並自備毛巾、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。為充實排球技能，請學員勿隨意請假。

連絡電話：03-2628955 轉 314 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險（交通往返）。

七、拿取報名表：

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

2. 請至本校警衛室或學務處拿取報名表。（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. 每人收取費用 1350 元整（含教練費、保險費等）

2. 報名繳費於即日起至 7 月 30 日 12：00 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 → 體育組長机曉玲老師或翁雪小姐報名/繳費。

九、本計劃奉校長核定後實施，修正時亦同。

同德國中 115 年度「青春活力--排球育樂營」報名表

報名日期： 月 日

學員姓名		學校名稱	☐ 今年畢業或即將畢業於_____國小 ☐ 尚就讀_____國小 ☐ 現就讀_____國中		
出生日期	年 月 日	身份證字號	(保險用)		
聯絡地址					
身體狀況	☐ 有 身體特殊疾病狀況 () ☐ 無 身體特殊疾病狀況		緊急 連絡 電話	家用電話	
監護人 簽 名				監護人手機	
緊 急 連絡人		與學員關係	☐ 父 ☐ 母 ☐ 其他 ()		

桃園市立同德國民中學 115 年度暑期「排球育樂營」課程表

堂數	上課日期	上課內容	階段性目標	基本動作
1	8/3（一）	1. 排球規則講解 2. 基本動作示範與練習 3. 低手訓練-低手接球姿勢教學 -低手接球練習 4. 高手訓練-高手接球姿勢教學 -高手接球練習	第一階段： 透過基礎低手、高手傳接球、發球訓練，指導學生排球正確基本動作練習。 第二階段： 透過排球規則、原理講解，使學員了解排球觀念與人體工學運用，並提高注意力及學員正向自我概念。 第三階段： 模擬實際狀況，增強團隊凝聚力、體驗團隊合作精神與遭遇困境相互支持之正向經驗。	1. 低手接球 2. 高手接球 3. 低手發球 4. 攻擊步 5. 基礎扣球 6. 高手發球 7. 對位舉球 8. 對位扣球
2	8/4（二）	1. 基礎調整-低手對傳 -高手對傳 2. 發球訓練-實際發球操作 -低手發球教學		
3	8/5(三)	3. 發球訓練-上手發球		
4	8/6（四）	1. 扣球訓練-攻擊步訓練 -基礎扣球訓練		
5	8/7（五）	2. 接球訓練-穩定接發、扣球 3. 舉球訓練-對位舉球訓練		
6	8/10（一）	1. 進階扣球訓練-對位扣球訓練 2. 防守練習-防守觀念講解 -防守跑位練習		
7	8/11（二）	3. 組織練習-結合所學實際運用 -臨場反應訓練		
8	8/12（三）	1. 組織攻擊訓練-123 傳結合練習 2. 分隊對抗賽-6 VS 6 相互對抗		
9	8/13（四）			
10	8/14（五）	1. 分隊對抗賽-6 VS 6 相互對抗		
備註		以上課程將依學員實際學習進度而略作調整。		