

114 年桃園市立建國國民中學寒假巧固球運動營活動簡章

一. 宗旨：學習假期時間管理與活動安排，提供學生寒假正當運動休閒機會，增進運動技術能力與體適能水準，發揚巧固球運動團隊合作與禮讓他人的運動精神。

二. 日期：114 年 1 月 21 日（二）至 1 月 24 日（五），共計四日。

三. 時間：每日下午 13：00～17：00（四日合計 16 小時）。

四. 地點：建國國中綜合活動中心（桃園區介新街 20 號）。

五. 參加對象

（一）國小三年級至國中九年級學生喜愛巧固球運動的學生（各校均可）。

（二）身心健康且適合從事激烈運動的學生（請自行評估體適能水準在班級前 50%）。

（三）自行往返學校無其他接送方式的學生。

（四）同時符合一到三項者，均歡迎報名參加本次運動營。

六. 費用：每人新台幣 600 元整。

七. 內容

時間	1/21 (二)	1/22 (三)	1/23 (四)	1/24 (五)
13:00	點名	點名	點名	點名
13:10	準備活動	準備活動	準備活動	準備活動
13:10	熱身活動	熱身活動	熱身活動	熱身活動
14:00	傳接球	跑前排	傳接球	跑前排
14:10	防守訓練	進攻訓練	防守訓練	進攻訓練
15:00				
15:10	半場比賽	全場比賽	半場比賽	全場比賽
16:00				
16:10	體能訓練	體能訓練	體能訓練	體能訓練
17:00	整理活動	整理活動	整理活動	整理活動

備註：視場地與人數多寡彈性調整活動內容。

八. 參加辦法

（一）掃描右側 QR code 加入活動群組，俾後續活動聯繫。

（二）報名方式

1. 建國國中學生：請填妥附件報名表後繳回學務主任處。

2. 他校學生：加入群組後至記事本中填妥表單資料後上傳。

3. 報名截止日期：114 年 1 月 10 日。

（三）繳費方式

1. 建國國中學生：由學校直接製發繳費單交給學生，並於期限內繳費。

2. 他校學生：由學校寄繳費單電子檔至學生 E-mail，並於期限內繳費。

（四）聯絡管道：建國國中學務處黃主任－（03）3630081 轉 310；曾教練－0916814706。

九. 附則

（一）當天無法出席請提早請假，以利人員掌控。

（二）請穿著適合運動的服裝與鞋子，建議攜帶水壺。

十. 本計畫報請鈞長核可後實施。

