【新北市立三多國中2020籃球夏令營】實施計畫簡章

1. 活動目標：
2. 提供學生正當休閒運動，建立學生正確運動觀念。
3. 增益學生運動基本常識，培養學生終生運動習慣。
4. 藉由籃球運動，參加學員體驗健康、愉悅之休閒經驗。
5. 辦理單位：新北市立三多國民中學 學生事務處體育組
6. 活動時間：
   1. 日期：109年7月22日至7月24日(星期三-星期五)。
   2. 時間：每天上午09：00－12：00。
7. 活動地點：
   1. 活動地點：新北市立三多國民中學室外籃球場(雨備：四樓大會議室)。
   2. 活動地址：新北市樹林區三多路101號。
   3. 活動網址：報名表可逕至本校網站「<http://www.sdjh.ntpc.edu.tw/>」下載。
   4. 查詢電話：(02)86881501分機110~111 (鄭教練)
8. 參加對象：
9. 招生對象：國中生或國小四、五、六年級以上對運動有興趣的學生。
10. 招生人數：50人。若報名人數過多，由主辦單位自行錄取參加人員。
11. 活動內容：籃球夏令營課程表(如附件一)。
12. 報名方式：
    1. 現場報名：請將報名表(如附件二)，健康聲明書(如附件三)填妥後，送至新北市三多國民中學體育組鄭教練。
    2. 網路報名：請將報名表 e-mail 至 pippen761210@yahoo.com.tw。
    3. 傳真報名：請將報名表傳真至本校（FAX：86881514），註明體育組收。
    4. 截止日期：即日起至 109年7月17日（星期五）12：00止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。
13. 活動費用：**完全免費**。
14. 預期效益：
    1. 提供青少年暑假體育休閒活動參與機會，體驗運動並增進身心健康。
    2. 培養青少年籃球運動技能並提升體適能，啟發其對籃球運動之興趣。
15. 注意事項：學員需穿著球鞋及運動短袖(褲)，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人毛巾、水壺、替換衣物與藥物。另務必衡量自身身心狀況是否適合激烈運動。
16. 師資簡介：三多國中具備專業籃球背景及體能訓練之授課團隊。
17. 備註：錄取名單及相關注意事項於7月17 (五)18：00公布於本校校網。
18. 本計畫所需經費由捐助校務發展經費項下支應。
19. 本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。

(附件一） 新北市立三多國中2020籃球夏令營課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 時 間 | 課 程 內 容 | 備 註 |
| **DAY 1**  109年  7月22日  星期三 | 09：00─09：45 | 開訓典禮 | 開訓及教練介紹 |
| 09：45─10：30 | 熱身活動 | 伸展操、馬克操 |
| 10：30─11：15 | 手感練習、基礎運球 | 球操遊戲 |
| 11：15─12：00 | 小組比賽 | 3對3，5對5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 時 間 | 課 程 內 容 | 備 註 |
| **DAY 2**  109年  7月23日  星期四 | 09：00─09：45 | 熱身活動 | 伸展操、馬克操 |
| 09：45─10：30 | 跨步上籃、運球上籃 | 定點跨步練習&左、右邊運球上籃 |
| 10：30─11：15 | 快攻練習 | 兩人推傳、三線快攻 |
| 11：15─12：00 | 小組比賽 | 3對3，5對5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 時 間 | 課 程 內 容 | 備 註 |
| **DAY 3**  109年  7月24日  星期五 | 09：00─09：45 | 熱身活動 | 伸展操、馬克操 |
| 09：45─10：30 | 卡位觀念 | 卡位觀念、抓籃板球練習 |
| 10：30─11：15 | 攻防練習 | 多打少快攻練習 |
| 11：15─12：00 | 小組比賽、結訓典禮 | 3對3，5對5，頒獎 |

(附件二） 新北市立三多國中2020籃球夏令營報名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校  名稱 |  | 姓名 |  | 性別 |  |
| 班級 |  | 生日 |  | 血型 |  |
| 身分證  字號 |  | 家長或監護人姓名 | |  | |
| 聯絡  地址 |  | | | | |
| 連絡  電話 |  | 學生手機 |  | 家長手機 |  |
| 家長同意簽章 | |  | | | |

* + 報名方式：

1. 現場報名：請將報名表(如附件二)與健康聲明書(如附件三)填妥後，送至新北市三多國民中學體育組鄭教練。
2. 網路報名：請將報名表 e-mail 至 pippen761210@yahoo.com.tw。
3. 傳真報名：請將報名表傳真至本校（FAX：86881514），註明體育組收。
4. 截止日期：即日起至 109年7月17日（星期五）12：00止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。
   * 注意事項：
5. 學員需穿著球鞋及運動短(袖)褲，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人、毛巾、水壺、替換衣物、藥物等。
6. 請務必衡量身體是否適合激烈運動，患有心臟病或相關不適合參與運動之疾病者請勿報名。

(附件三)

**新北市立三多國中2020籃球夏令營防疫健康聲明書**

您好：

依據「傳染病防治法」、「個人資料保護法」，因應「嚴重特殊傳染性肺炎」（COVID-19）疫情辦理相關防治措施，需請您提供相關個人資料、健康與安全紀錄及其他各項有關檢疫與防治措施作業所必須提供之個人資料」。

敬請您確認下列事項，保證您確實了解相關事項，無隱匿病情，並簽署同意書並配合自主健康管理。

聲明人簽名: 聲明人電話:

聲明人身分證號:

聲明人出生年月日:民國 年 月 日

性別：□男 □女

監護人簽名: （聲明人未滿18歲時需監護人簽名）

填寫日期:109年 月 日

▲**本健康聲明書請於報名時繳交；一人一張，不可合併填寫。**