

新竹市東區東園國民小學

113 年度【暑假田徑育樂營】實施計畫

一、目的：

本校與新竹市中小學體育促進會為倡導正常健康的休閒育樂活動並為全民運動紮根，利用暑假田徑育樂營建立孩子正確的健康知能，增進田徑技能，進而鍛鍊孩子的體適能，調劑其身心健康，寓教於樂，培養學生具有樂觀、進取、積極之心。

二、指導單位：新竹市政府。

三、主辦單位：新竹市中小學體育促進會。

四、承辦單位：新竹市東區東園國民小學。

五、辦理原則：

(一) 參加對象：新竹市地區國小四～六年級學生(本校 20 人，外校 10 人)。

(二) 活動日期：113 年 8 月 20 日(二)至 8 月 23 日(五)及 8 月 26 日(一)。

(三) 活動時間：上午 8 時 30 分至 11 時 50 分。

(四) 活動地點：新竹市東園國小操場。

(五) 活動內容：詳如【附件一~活動簡章】。

(六) 報名費：免費。

(七) 報名方式：至本校體育組領取報名表，額滿為止。

六、學員名單：核定後依據報名資料建立學員基本資料電子檔。

七、承辦單位聯絡人：新竹市東園國小-體育組曾祥倫組長。

聯絡電話：03-5712496*8613。

八、注意事項

(一) 本活動採當天來回方式，由學員家長負責學員活動期間接送安全。

(二) 本活動如有未盡事宜，得由承(協)辦單位核定修正後公佈實施。

九、經費預算：如附件二。

附件一

新竹市東園國小 113 年暑假【田徑育樂營】活動簡章

◆課程表

	08:30~9:10	9:10~9:50	9:50~10:30	10:30~11:10	11:10~11:50
8/20 (二)	報到 暖身	速度之基 本訓練	爆發力訓練	壘球擲遠介紹 與練習 1	基礎耐力訓練 與收操
8/21 (三)	報到 暖身	速度補強 之訓練	跳遠介紹與練 習 1	壘球擲遠介紹 與練習 2	基礎耐力訓練 與收操
8/22 (四)	報到 暖身	起跑架介 紹與練習	跳遠介紹與練 習 2	鉛球介紹與練 習 1	基礎耐力訓練 與收操
8/23 (五)	報到 暖身	直線跑之 訓練	跳高介紹與練 習 1	鉛球介紹與練 習 2	基礎耐力訓練 與收操
8/26 (一)	報到 暖身	彎道跑之 訓練	跳遠競賽	擲遠競賽	基礎耐力訓練 與收操

◆備註

1. 營隊指導老師：程進福老師
2. 課程內容以此授課大綱為主，視學員程度採分組進階教學，以滿足學員不同程度的學習需求。課程內容得視當時情況作調整。
3. 活動日期：113/8/20(二)~8/23(五)及 8/26(一)，共 5 日。
4. 活動時間：上午 8:30~11:50。
5. 活動地點：新竹市東園國小操場。
6. 承辦單位聯絡人：新竹市東園國小-體育組曾祥倫組長。
聯絡電話：03-5712496*8613。

-----請剪下-----

新竹市東園國小 113 年度暑假【田徑育樂營】報名表

我是新竹市()國小()年()班學生()，
擬報名 113 年度暑假【田徑育樂營】，會遵守育樂營指導老師的指導
及營隊的安全規範。

家長同意請簽名：()

家長手機聯絡號碼：()

*填妥報名表，請於 113/6/28 (五)前剪下後繳交至東園國小學務處體育組。

