**臺北市立永吉國民中學 112 年度籃球夏令營活動簡章**

一、目的：

（一）達成「生活體適能、體適能生活」之目的，結合校內 SH150 校園推廣活動。

（二）推廣籃球運動，增進青少年健康身心，倡導兩性混合運動教育。

二、參加對象：國小6年級升國中7年級之學生，每人限報1梯次，依報名先後順序，

 每梯次錄取 20名。

三、活動日期：第1梯次：112年7月10日至7月14日;第2梯次：112年7月17日至7月21日。

四、活動費用：參加學生**免費**。

五、活動地點：本校活動中心4樓籃球場。(本校地址：臺北市信義區松隆路 161 號)

六、師 資：籃球隊教練團擔任之。

七、活動內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日 期 | 時 間 | 課 程 內 容 |
| 第一梯次7月10日(一) | 10：00～12：00 | 1. 學員報到
2. 熱身操
3. 基礎體能
4. 運球訓練
 |
| 第二梯次7月17日(一) |
| 第一梯次7月11日(二) | 10：00～12：00 | 1. 熱身操
2. 基礎體能
3. 傳球訓練
4. 小組配合-兩人組合
 |
| 第二梯次7月18日(二) |
| 第一梯次7月12日(三) | 10：00～12：00 | 1. 熱身操
2. 基礎體能
3. 投籃訓練
4. 小組配合-三人組合
 |
| 第二梯次7月19日(三) |
| 第一梯次7月13日(四) | 10：00～12：00 | 1. 熱身操
2. 基礎體能
3. 防守步伐訓練
4. 小組配合-四人組合
 |
| 第二梯次7月20日(四) |
| 第一梯次7月14日(五) | 10：00～12：00 | 1. 熱身操
2. 個人技術綜合訓練
3. 分組對抗賽五對五
 |
| 第二梯次7月21日(五) |

八、報名：

（一）日期：112年6月26日(一)～6月28日(三)截止，每日上午8：00~下午5:00。

（二）方式：

1. 6/26起請至本校學務處現場報名，依報名先後順序錄取，額滿為止。
2. 報名表及家長同意書如附件**。**

（三）聯絡人：本校訓育組幹事陳玉燕小姐或王敏中組長。電話：02-27649066 分機 184、182。

（四）相關訊息請參考永吉國中學校網站，網址：https://www.yjjh.tp.edu.tw/。

九、注意事項：

（一）夏令營活動期間請著運動服裝至本校活動中心4樓籃球場(室內場地)報到，一切依教練 指示，若無法接受，請勿報名參加。

（二）表定課表會依課程進度予以微調。

（三）請準時參加活動，若遇事無法參加請事先請假，若無故不到者將取消之後活動資格。

（四）請攜帶更換衣物，水壺、健保卡、雨具、個人藥品等備品。

（五）活動結束即返家，請注意行車安全。

（六）患有心臟病、氣喘者、請勿報名參加。

# 臺北市立永吉國民中學 112 年度籃球夏令營報名表

|  |  |
| --- | --- |
| 原 國 小 學 校 資 訊 |  市(縣) 國小 |
| 學 生 姓 名 |  | 監護人 |  | 監護人聯絡電 話 |  |
| 性 別 |  | 生 日 |  |  年 | 月  | 日 | 緊急聯絡人 |  |
| 電 | 話 |  |
| 身分證字號  |  | 其 他聯絡電話 |  |
| 通 訊 地 址 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 梯次 | 選一梯次報名勾選 | 順位(本欄由主辦單位填寫) |
| 第一梯次7月10日(一)~~7月14日(五) |  |  |
| 第二梯次7月17日(一)~~7月21日(五) |  |  |

**家 長 同 意 書**

## 茲同意敝子弟 姓名 參加貴校舉辦之**籃球夏令營活動，**並願意遵守營隊活動各項規定，以維持活動進行及安全。

## 此致

學生家長簽章：

聯絡電話：

中 華 民 國 112 年 6 月 日