

# 新北市私立竹林高級中學 109 學年度第一學期

## 小學五、六年級週六休閒體育營隊實施辦法

109.07.28

### 一、實施目的：

- (一) 提供學生對各種球類運動的認識。
- (二) 鼓勵學生愛好運動並養成運動的習慣。
- (三) 增加學生對各種球類運動規則的了解。
- (四) 藉由竹中的師資及場地讓學生有豐富課程體驗。

### 二、報名資格：各小學五、六年級學生

### 三、活動地點：竹林中學（當日可停放機車、小客車不開放停車）

### 四、實施方式：如下表，活動時間:9:00-11:00

課程 日期	營隊 A 籃球	營隊 B 羽球
109.09.12 (六)	球感練習 (原地運球、右手運球、原地跨下運球)	球感練球 (拍法、執球法、正手發高遠球)
109.10.17 (六)	動位運球 (右手行進運球、右手正面左右行進運球)	正手發小球 (擊中目標物、兩人組合)
109.11.07 (六)	傳接球 (胸前傳球、地板傳球、雙方過頂傳球)	正手擊高遠球 (彈拍發力、對網發力練習)
109.11.28 (六)	進階傳球 (單手地板傳球、棒球式傳球)	正反手放小球 (擊中目標物、兩人組合練習)
109.12.19 (六)	籃下投籃 (投籃動作介紹、擦板投籃練習、正面打板投籃練習)	腳步練習 (米字走法、Z字走法、球場禮儀)
110.01.09 (六)	右手運球上籃 (上籃腳步練習、持球跨步上籃練習、半全場右手運球上籃)	挑球 (正手挑高遠球、正手挑 小球)

### 五、報名資訊：

- (一) 報名費用：課程費 1000 元。全程參加者於最後一次課程結束後頒發獎勵金 1000 元。
- (二) 報名方式：請填妥下列報名表件，於 109 年 9 月 8 日（星期二）以前傳真至 2945-5462 並匯款至彰化銀行(009) 匯款帳號:55365128289400 受款單位:財團法人新北市私立竹林高級中學。匯款人請填報名學生學校、班級、姓名並傳真匯款單方便核對資料。
- (三) 休閒體育課程需穿著運動服裝、球鞋及自備環保杯。
- (四) 單一球類營隊報名人數未達 25 人，則不予開課。

### 六、本辦法經校長核准後實施、修正時亦同。

