

臺北市立格致國民中學 105 年度

『體育育樂(夏令)營— 籃球體能活動』實施計劃

- 一、依據：臺北市政府教育局 103 年 11 月 27 日北市教中字第 10342368500 號函辦理。
- 二、目的：提倡健康的休閒體育運動，養成全民運動的良好風氣，鍛鍊青少年強壯體魄。
- 三、主辦單位：臺北市政府教育局。
- 四、承辦單位：臺北市格致國民中學
- 五、參加對象：本市公私立國民中學 7、8 年級學生參加。(本校學生及陽明山區學子優先報名額滿為止)
- 六、活動時間：105 年 7 月 4 日(一)至 7 月 5(二)上午 09:00 至 12:00。
105 年 7 月 6 日(三)下午 12:00 至 16:00。
- 七、活動地點：本校籃球場、活動中心、士林運動中心。
- 八、招生人數：20 人。(本校學生及陽明山區學子優先報名額滿為止)
- 九、報名時間：即日起至 6 月 24 日中午截止，週一至週五 09:00 至 16:00。
報名表格可至格致國中網站最新公告下載 <http://www.gjjh.tp.edu.tw>。
- 十、報名方式：
- (一)親自報名：即日起至 6 月 24 日親至格致國中學務處報名。
本校地址：臺北市士林區仰德大道四段 75 號
聯絡電話：2861-0079 分機：104、123
- (二)傳真報名：即日起至 6 月 24 日傳真報名表至本校學務處。
傳真電話：2861-3044 學務處 收
- 十一、活動程序：

日期	時間	課程名稱	課程內容	授課教師	授課地點
7/4 (一)	09:00 12:00	體能 訓練 / 籃球	01. 熱身 02. 動作要領與演練 03. 競賽規則說明 04. 基本運球、傳接球 05. 定點投籃與罰球 06. 上籃與速攻 07. 防守、進攻戰術應用 08. 影片欣賞與討論 09. 友誼賽	郭致良	籃球場 活動中心
7/5 (二)	許家銘			籃球場 活動中心	
7/6 (三)	12:00 16:00			郭致良 許家銘	士林運動 中心 籃球場

十二、經費來源：本校 105 年度國中冬夏令營內聘講師鐘點費。

十三、本計劃經 校長核可報請教育局核備後公佈實施之，修正亦同。

格致國民中學 105 年度『體育夏令營』籃球體能活動報名表

日期	7/4	7/5	日期	7/6		
星期	星期一	星期二	星期	星期三		
節次	時間	課程內容		節次	時間	課程內容
第一節	09:00 09:50	1. 慢跑 400M 2. 小步快跑 30M*3 3. 快跑 50M*5 4. 負重跑 50M*3 5. 全速跑 80M*3 6. 全速跑 200M*2	1. 慢跑 400M 2. 小步快跑 30M*3 3. 快跑 50M*5 4. 負重跑 50M*3 5. 全速跑 80M*3 6. 全速跑 200M*2	第一節	12:10 13:00	1. 慢跑 2 圈 2. 階梯跑 20M*3 3. 1600M 測驗
	第二節	10:00 10:50	郭致良		許家銘	13:10 14:00
第三節		11:00 11:50	1. 運球上籃 2. 定點投籃 3. 分組練習	1. 傳球上籃 2. 戰術複習 3. 3 對 3 練習	第三節	14:10 15:00
			郭致良	許家銘		15:10 16:00
				第四節	15:10 16:00	格致盃籃球賽
						許家銘

一、報名時間：即日起至 6 月 24 日中午截止，週一至週五 09:00 至 16:00。

報名表格可至格致國中網站最新公告下載 <http://www.gjih.tp.edu.tw>。

二、活動時間：如上表所示。(本校學生及陽明山區學子優先報名額滿為止)

基本資料

就讀學校						
學生基本資料	學生姓名	性別	就讀年級	家長姓名	聯絡電話(手機)	備註

茲同意本人子女_____參加 105 年 7 月 4 日至 6 日格致國中體育夏令營活動，已了解活動時間與課程內容，並遵守活動單位相關規定。

家長簽章：_____