

臺北市五常國中114年暑期排球訓練營實施計畫

壹、發展目標

- 一、發展學生專長技能，創造更優異運動能力及表現。
- 二、發掘並培育更多優異排球專長人才。
- 三、養成良好之生活規律，促進身體健康。
- 四、培養學生排球技能知識、體能、品德，提升動作技術及促進運動能力表現。

貳、訓練目的

透過暑假訓練，延續整年訓練計畫之完整性，進而培養五常國中排球運動人才，提升本校排球競技運動水準，藉由寒假訓練計畫整合，提供學生相互學習、良性競爭平台，使排球實力向下扎根，希望能在後續比賽中獲得更佳成績。

參、實施對象

本校排球隊、六升七年級有興趣之新生及校外對排球有興趣之學生，參加人數24人為上限，男女合班練習。

肆、訓練日期、時間及地點

- 一、日期時間：114年7月7日至7月11日，每日上午9:00-12:00。
- 二、地點：本校3樓活動中心及室外球場

伍、報名方式

填寫好報名表及家長簽名後(課程表與報名表及同意書如附件)，請儘速繳交至本校學務處體育組，或拍照回傳 E-mail 至 c03@wcjhs.tp.edu.tw 體育組郭組長收，以利報名表排序。

- 一、報名費用：全部免費。
- 二、報名時間：即日起至7/1星期二(如額滿則提前)
- 一、參加名額：預計招收24名，額滿為止。

陸、訓練內容

一、體能訓練

1. 一般性體能：肌力、速度、耐力、爆發力敏捷性等能力之加強。
2. 專項性體能：肌耐力、協調性等專項能力之增強。

二、專項技術訓練

1. 發球

- (1) 上手飄浮球或跳躍飄浮球-加壓式飄浮球及落點式飄浮球
- (2) 強力跳躍發球-快速強力落地，如攻擊般破壞

2. 扣球

- (1) 強力扣球、落點式扣球
- (2) 虛攻、界外觸手扣球

3. 攔網

- (1) 準備步伐-側併步、交叉步及跑動式跑法(起跳時需面向對方)
- (2) 起跳位置-判斷攻擊手扣球點及攻擊手慣用手
- (3) 起跳時機-判斷對方攻擊手攻擊起跳速度快慢作相同速度攔網
- (4) 空中動作-垂直起跳後雙手向上延伸作侵略性攔網

4. 防守

- (1) 低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位
- (2) 移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利
- (3) 分向移位-向左、向右、向前及斜前方向
- (4) 救球技巧-單雙手高低手及地板動作(滾翻、魚躍、側併滑行等)救球

5. 接發球

- (1) 判斷取位-加強落球點方向敏感度及專注力
- (2) 快速移位-判斷落點後即刻移位至最佳位置做接發球準備
- (3) 控球能力及手感-加強接球觸感控球至最佳二傳地點

6. 舉球

- (1) 原地舉球-加強修正球
- (2) 移位舉球-加強修正球
- (3) 跳躍舉球-近網時跳躍舉球

柒、指導教練：潘靖堯教練

捌、活動經費：由冬夏令營(含童軍活動)計畫費用支應。

玖、查詢電話：(02)2501-4320轉207（郭組長）

拾、其他事項：

一、凡參加之學生必須經家長同意並簽名。

二、練習期間若因故須請假，最晚請於當日上午08:30前告知體育組。若無故缺曠或無法配合練習要求，經輔導後未獲改善者，無條件退隊處理。

三、申請參加訓練之學生，需確認該生身體健康無心肺相關疾病，可進行中、高強度之體能訓練。

四、為防治 COVID-19、SARS、H7N9 新型流感、腸病毒等疫情，若有學員額溫超過37.5°C者，請至適當場所再次量測耳溫，如耳溫超過38°C確定發燒者，嚴禁入場。

拾壹、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。