

## ●暑期木球訓練營課程表

歡迎鼓勵孩子踴躍報名，妥善利用暑假，為自己厚植實力、耕耘未來。歡迎報名，充實暑假，活得精采！

臺北市立五常國中114年暑期木球訓練營

活動地點：7/3、7/4五常國中、7/5觀山球場

	第一節09:00~10:00	第二節10:00~11:00	第三節11:00~12:00
7月3日（四） (五常國中)	相見歡 (自我介紹與課程說明)	初學動作解說 (木球起源、規則講解)	基本動作練習 (擊球站姿、揮桿、置球)
7月4日（五） (五常國中)	暖身活動 (伸展操與動態熱身)	基本動作練習 (初學攻門站姿、瞄球練習)	進階動作練習 (攻門挑戰10球達成6球)
7月5日（六） (觀山球場)	暖身活動 (伸展操與動態熱身)	基本動作練習 (分組揮桿擊球、攻門練習)	12球道分組比賽、 比賽成果分析

備註：

1. 7/5星期六請家長接送或自行前往觀山球場，務必注意交通安全。  
(觀山木球場：臺北市松山區撫遠街043號-觀山河濱公園6號水門)
2. 請學員聽從指導教練指令，不做教練規範以外之行為及危險動作。
3. 參加營隊活動之學員，務必於前一小時用餐完畢。
4. 請參加學員務必穿著運動服裝、運動鞋，另外暑假天氣炎熱，請自備包溫水瓶以及毛巾與遮陽物品。
5. 參加學員須身體健康無心肺相關疾病，可進行中強度之體育活動。
6. 若當天身體不適或突發狀況，請於上午8點30分前來電請假，聯絡方式(02)2501-4320轉207。

### -----五常國中114年暑期木球訓練營報名表（名額有限，請儘速繳交至學務處體育組）-----

※亦可填好報名表及家長簽名後，拍照回傳 E-mail 至 c03@wcjhs.tp.edu.tw 體育組郭組長收

★報名費用：全部免費！

★報名時間：即日起至7/1星期二（如額滿則提前）

★參加人數：預計招收20名，額滿為止。（以報名表繳交之先後順序為錄取序）

就讀學校：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 號 / 姓名：

我已閱讀並同意遵守上列事項及規定。

家長請簽名：\_\_\_\_\_ 家長連絡電話：\_\_\_\_\_ 學員聯絡電話：

如有疑問，請洽學務處體育組(02)2501-4320#207

### 臺北市立五常國中114年度暑期木球訓練營家長同意書

茲同意子弟參加貴校木球訓練營，並願意配合下列事項：

一、有宿疾者，願意告知授課教師如何協助照顧，並在同意書上註明。

二、叮嚀子弟在活動期間遵守規定，聽從師長指導，注意活動安全。

無      氣喘      腎臟病      疝氣      肺結核      血友病      易流鼻血      糖尿病  
癲癇      肝炎      心臟病      白血病      蠶豆症      腫瘤部位：      肢體殘障部位：  
曾開刀部位：      過敏部位：      曾經骨折部位：      其他：

學生姓名：

家長請簽名：