

◎暑期排球訓練營課程表

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年暑期排球訓練營 活動地點：本校三樓活動中心			
	第一節09:00～10：00	第二節10：00～11：00	第三節11：00～12：00
7月7日（一）	相見歡 （自我介紹與課程說明）	基本動作練習 （低手、高手傳接球）	分組練習與競賽
7月8日（二）	暖身活動 （伸展操與動態熱身）	基本動作練習 （高手傳接球、發球練習）	分組練習與競賽
7月9日（三）	暖身活動 （伸展操與動態熱身）	基本動作練習 （高、低手傳接球、發球練習）	分組練習與競賽
7月10日（四）	暖身活動 （伸展操與動態熱身）	基本動作練習 （高、低手傳接球、扣球練習）	分組練習與競賽
7月11日（五）	暖身活動 （伸展操與動態熱身）	基本動作練習 （高、低手傳接球、扣球練習）	分組練習與競賽
備 註 1.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。 2.參加營隊活動之學員，務必於前一小時用餐完畢。 3.請參加學員務必穿著運動服裝、運動鞋，另外暑假天氣炎熱，請自備保溫水瓶及毛巾。 4.參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。 5.若當天身體不適或突發狀況，請於中午08：30前來電請假，聯絡方式(02)2501-4320轉207。			

-----五常國中114年暑期排球訓練營報名表（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！

★參加人數：預計招收24名，額滿為止。

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年度暑期排球訓練營家長同意書

茲同意子弟 參加貴校排球訓練營，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：