

◎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：