

# 彰化縣立埔鹽國中 109 學年度【排球】 寒假排球體驗育樂營實施計畫

## 一、活動目的：

- 1、提倡正當休閒活動、增進青少年及兒童身心健康。
- 2、透過規律排球運動，促進少年健康體位目標之達成。
- 3、培養青少年對排球的興趣，並讓他們在排球團隊運動中有所啟發-養成運動的良好運動習慣、培養團隊合作的默契。課程中融合趣味性活動，讓學員在課程中不僅獲得技術性的精進，也能學習得更歡樂。

二、主辦單位：彰化縣立埔鹽國民中學學務處。

三、參加對象：本縣國中 1~3 年級；國小 3~6 年級學生。

四、參加人數：30 名。(依報名先後順序錄取)

五、活動日期：110 年 2 月 1 日至 2 月 5 日(周一~周五)  
下午 13:30 至下午 16:30。

六、報名日期：即日起至 110 年 1 月 20 日止。

七、報名地點：埔鹽國中學務處。

04-8651050\*113 聯絡人：陳俊瑋 教練

八、報名方式：填寫報名表及家長同意書繳至學務處。

九、活動地點：埔鹽國小排球場及操場。

十、注意事項：

- 1、109 年 2 月 1 日(一)下午 13:30 至埔鹽國小排球場報到。
  - 2、每日準時參加活動，活動結束即返家，請注意安全。
  - 3、當日如需請假，請來電告知，電話：04-8651050\*113
  - 4、攜帶物品：寒假作業、健保卡、水壺(瓶)、毛巾、替換衣服。
- 十一、本實施計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

## 彰化縣立埔鹽國中 109 學年度寒假排球體驗育樂營報名表

學校		班級	年 班	出生日期	年 月 日
姓名		緊急聯絡人		連絡手機	
身份證字號		家裡電話			
通訊地址					

### 家長同意書

茲同意本人子女\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號姓名\_\_\_\_\_參加埔鹽國中舉辦之寒假排球體驗育樂營，並願意遵守活動之各項規定。

家長簽章：

**彰化縣立埔鹽國中 109 學年度【排球】  
寒假排球體驗育樂營實施計劃課程表**

日期 時間	2月1日 星期一	2月2日 星期二	2月3日 星期三	2月4日 星期四	2月5日 星期五
1330- 1340	報到				
1340- 1400	熱身操				
1400- 1630	1. 始業式 2. 排球規則簡介 3. 排球基礎訓練 4. 基礎體適能訓練	1. 排球基礎訓練 2. 高手傳球練習 3. 低手傳球練習 4. 動作調整 5. 伸展操	1. 排球基礎訓練 2. 高手發球練習 3. 低手發球練習 4. 動作調整 5. 伸展操	1. 排球基礎訓練 2. 助跑攻擊步伐練習 3. 後排攻擊練習 4. 攔網練習 5. 動作調整 6. 伸展操	1. 排球基礎訓練 2. 隊形基本站位練習 3. 分組對抗賽 4. 伸展操 5. 結業式
1630- 1700	愉快完成今天課程 平安返家				