

臺北市立民生國民中學 105 年度田徑夏令營實施計畫

一、依據：臺北市政府教育局 104 年 3 月 27 日北市教中字第 10433653100 號函辦理。

二、目的：

1. 透過課程教學增進學生對田徑規則的了解，養成的能力。
2. 從田徑運動中，培養體力、耐力與，並增進對人體構造的認識與了解。

三、主辦單位：臺北市政府教育局

四、承辦單位：臺北市立民生國民中學

五、參加對象：臺北市各公私立國中小學生（升 6 年級～升 8 年級），名額以 30 人為限，以本校學生優先錄取，並依報名先後順序錄取，額滿為止。

六、活動時間：105 年 7 月 12 日（二）至 7 月 14 日（四），8：20～11：20

七、活動地點：臺北市立民生國民中學（臺北市松山區新東街 30 巷 1 號）

八、活動內容：採取分組進行田徑教學。

(一)、7 月 12 日(週二)課程大綱：

時間	活 動 內 容		地 點	主持人
08：20	集合、點名、報到		活動中心 1 樓	陳建廷校長
08：45	=始業式=		活動中心 3 樓	
進行分組教學（每堂課為 45 分鐘）				
09：00 }	講師	課程與職掌	地點	講師
	王煥民	1. 跑步的基本動作 2. 各種協調彈跳練習 3. 耐力跑 4. 遊戲	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	
09：45		5. 階梯跑、跳 6. 起跑練習 7. 全面性體能輔強 8. 遊戲		
09：45 }	講師	課程與職掌	地點	
	王煥民	1. 小欄架輔助跑 2. 接力練習 3. 分組接力賽 4. 遊戲	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	
10：30		5. 分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球） 6. 全面體能輔強 7. 接力賽 8. 模擬賽		

	講師	課程與職掌	地點	
10:30 }	王煥民	1. 慢跑 30' ~40'	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	
11:20		2. 階梯體能 2 組 3. 重量：臥推. 半蹲. 後勾腿. 跨步走 12 下 3. 斜坡*2 4. 收操		
11:20	=當日課程結束=			訓育組

(二)、7 月 13 日(週三)課程大綱：

時間	活動內容		地點	主持人
08:20	集合、點名、報到			訓育組
08:45	=暖身運動=			講師
進行分組教學（每堂課為 45 分鐘）				
	講師	課程與職掌	地點	
09:00 }	王煥民	1. 跑步的基本動作	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	講師
09:45		2. 各種協調彈跳練習 3. 耐力跑 4. 遊戲 5. 階梯跑、跳 6. 起跑練習 7. 全面性體能輔強 8. 遊戲		
	講師	課程與職掌	地點	
09:45 }	王煥民	1. 小欄架輔助跑	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	
10:30		2. 接力練習 3. 分組接力賽 4. 遊戲 5. 分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球） 6. 全面體能輔強 7. 接力賽 8. 模擬賽		

	講師	課程與職掌	地點	
10:30 }	王煥民	1. 慢跑 30' ~40'	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	
11:20		2. 階梯體能 2 組 3. 重量：臥推. 半蹲. 後勾腿. 跨步走 12 下 3. 斜坡*2 4. 收操		
11:20	=當日課程結束=			訓育組

(三)、7月14日(週四)課程大綱：

時間	活 動 內 容		地 點	主持人
08:20	集合、點名、報到		活動中心 1 樓	訓育組
08:45	=暖身運動=		活動中心 3 樓	講師
進行分組教學（每堂課為 45 分鐘）				
	講師	課程與職掌	地點	講師
09:00 }	王煥民	1. 跑步的基本動作	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	
09:45		2. 各種協調彈跳練習 3. 耐力跑 4. 遊戲 5. 階梯跑、跳 6. 起跑練習 7. 全面性體能輔強 8. 遊戲		
	講師	課程與職掌	地點	
09:45 }	王煥民	1. 小欄架輔助跑	活動中心 3 樓 本校操場 河濱公園	
10:30		2. 接力練習 3. 分組接力賽 4. 遊戲 5. 分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球） 6. 全面體能輔強 7. 接力賽 8. 模擬賽		

10：30 }	＝綜合座談，結業式＝	訓育組
11：20		

(四)師資介紹：

講師	性別	個人簡歷
王煥民	男	1. 民生國中體育教師 2. C級田徑教練 3. 民生國中田徑教練

九、報名方式：

- (一) 團體報名：繳交報名表、家長同意書向各校訓育組報名(家長同意書請留原校備查)，各校彙整後請於 105 年 7 月 11 日(一)下午兩點前繳交報名資料，以聯絡箱(162)、e-mail(楊致中組長：andy761111@hotmail.com)、或傳真 (Fax：2760-2519，請註明”轉交訓育組”字樣) 送本校學務處。
- (二) 個人報名：繳交報名表、家長同意書至本校學務處，可請本校警衛室代為轉交，或以傳真(請註明”轉交訓育組”字樣)、e-mail 方式報名(聯絡信箱同團體報名)。報名截止後，將再個別通知錄取學生之家長，並公告錄取名單於本校校網。
- (三) 費用：每人於**報到**時一併繳交 20 元保險費(含 50 萬意外險及實支實付 6 萬元)，其他相關費用由本校夏令營預算項下支應。

十、活動注意事項：

- (一) 欲參加者請自備飲用水與毛巾，穿著輕便運動服與球鞋，並考量個人身體健康狀況再進行報名(請自行攜帶健保卡)。
- (二) 報到時間：7 月 12 日(二)上午 8：20 前至活動中心一樓報到。
- (三) 研習期間不得無故缺席或遲到早退，並聽從教師指導；報名錄取後，若不克參加，家長需於 7 月 11 日(一)下午四點前以電話或書面請假(訓育組：2765-3433 轉 201)。未依規定請假者，將通知原校學務處知悉。

十一、全程參與者，將頒發研習證書。

十二、本計畫陳 鈞長核准，並報局核可後實施，修正時亦同。

臺北市立民生國民中學 105 年度田徑夏令營

個人報名表暨家長同意書

茲同意敝子弟 (學生姓名) _____ 參加本校
田徑夏令營活動，並遵守活動所有規定。

_____ 國民中/小學 _____ 年級 _____ 班 _____ 號

學生姓名： _____

出生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

身分證字號： _____

性別：男 女

家長簽章： _____

住 址： _____

緊急聯絡電話：(H) _____

緊急聯絡電話：(行動) _____ - _____ - _____

中 華 民 國 105 年 月 日

