

# 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<br>}         | 講師   | 課程與職掌  | 地點                       | 講師    |
|                    | 王煥民  | 1. 跑步的基本動作<br>2. 各種協調彈跳練習<br>3. 耐力跑<br>4. 遊戲<br>5. 階梯跑、跳<br>6. 起跑練習<br>7. 全面性體能輔強<br>8. 遊戲 | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園 |       |
| 09：45<br>}         | 講師   | 課程與職掌  | 地點                       |       |
| 王煥民                | 1. 小欄架輔助跑<br>2. 接力練習<br>3. 分組接力賽<br>4. 遊戲<br>5. 分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球）<br>6. 全面體能輔強<br>7. 接力賽<br>8. 模擬賽 | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園   |                          |       |

|            | 講師       | 課程與職掌  | 地點                       |     |
|------------|----------|--|--------------------------|-----|
| 10:30<br>} | 王煥民      | 1. 慢跑 30' ~40'   | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園 |     |
| 11:20      |          | 2. 階梯體能 2 組<br>3. 重量：臥推. 半蹲. 後勾腿. 跨步走 12 下<br>3. 斜坡*2<br>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<br>}         | 王煥民      | 1. 跑步的基本動作  | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園 | 講師  |
| 09:45              |          | 2. 各種協調彈跳練習<br>3. 耐力跑<br>4. 遊戲<br>5. 階梯跑、跳<br>6. 起跑練習<br>7. 全面性體能輔強<br>8. 遊戲          |                          |     |
|                    | 講師       | 課程與職掌   | 地點                       |     |
| 09:45<br>}         | 王煥民      | 1. 小欄架輔助跑   | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園 |     |
| 10:30              |          | 2. 接力練習<br>3. 分組接力賽<br>4. 遊戲<br>5. 分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球）<br>6. 全面體能輔強<br>7. 接力賽<br>8. 模擬賽 |                          |     |

|            | 講師       | 課程與職掌  | 地點                       |     |
|------------|----------|--|--------------------------|-----|
| 10:30<br>} | 王煥民      | 1. 慢跑 30' ~40'   | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園 |     |
| 11:20      |          | 2. 階梯體能 2 組<br>3. 重量：臥推. 半蹲. 後勾腿. 跨步走 12 下<br>3. 斜坡*2<br>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                       |    |
| 09:00<br>}         | 王煥民      | 1. 跑步的基本動作  | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園 | 講師 |
| 09:45              |          | 2. 各種協調彈跳練習<br>3. 耐力跑<br>4. 遊戲<br>5. 階梯跑、跳<br>6. 起跑練習<br>7. 全面性體能輔強<br>8. 遊戲          |                          |    |
|                    | 講師       | 課程與職掌   | 地點                       |    |
| 09:45<br>}         | 王煥民      | 1. 小欄架輔助跑   | 活動中心 3 樓<br>本校操場<br>河濱公園 |    |
| 10:30              |          | 2. 接力練習<br>3. 分組接力賽<br>4. 遊戲<br>5. 分項練習（跳高、跳遠、鉛球、壘球）<br>6. 全面體能輔強<br>7. 接力賽<br>8. 模擬賽 |                          |    |

|            |            |     |
|------------|------------|-----|
| 10:30<br>} | =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<br>2. C級田徑教練<br>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

