

♥暑期排球隊訓練營隊課程表！

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！

五常國中 112 年暑期		排球夏令營-第一梯次	活動地點：本校三樓活動中心
	第一節 08:30~09:30	第二節 09:30~10:30	第三節 10:30~11:30
7月3日(一)	相見歡 (自我介紹與課程說明)	基本動作練習 (低手傳接球)	分組練習與競賽
7月4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)	分組練習與競賽
7月5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)	分組練習與競賽
7月6日(四)	暖身活動 (伸展操與動態熱身)	基本動作練習 (發球練習)	分組練習與競賽
7月7日(五)	暖身活動 (伸展操與動態熱身)	基本動作練習 (扣球練習)	分組練習與競賽暨結業式

備註

- 1.須全程配戴口罩，請多準備備用口罩，若因訓練弄濕口罩可做更換用。
- 2.參加營隊活動，務必於前一小時用餐完畢。
- 2.請參加同學務必穿著運動服裝、運動鞋，另外暑假天氣炎熱，請自備水壺以及毛巾。
- 3.參加學生須身體健康無心肺相關疾病，可進行中強度之體育活動。
- 4.若當天身體不是或突發狀況，請於上午 8 點 30 分前來電請假，聯絡方式(02)2501-4320 轉 207。

-----五常國中 112 年暑期夏令營報名表 (名額有限，請儘速繳交至學務處體育組) -----

★報名費用：**全部免費！還有耐心的好老師！** ★報名時間：即日起至 **6/30 (五)** (如額滿則提前)

★參加人數：預計招收 20 名，額滿為止。(以報名表繳交之先後順序為錄取序)

★參加對象：本校七、八、九年級學生。(含新生)。

_____年_____班 姓名：_____

我已閱讀並同意遵守上列事項及規定。

★我要參加的營隊是：排球夏令營-第一梯次

家長簽名：_____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 112 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。

心臟病 氣喘 糖尿病 腎臟病

白血病 血友病 癲癇 疝氣

蠶豆症 易流鼻血 肝炎 肺結核

學生家長：

腫瘤部位： 肢體殘障部位： 曾開刀部位： 學生姓名：

過敏部位： 曾經骨折部位： 其他：