

# 臺北市五常國中 112 年暑期排球訓練營實施計畫

## 壹、發展目標

- 一、發展學生專長技能，創造更優異運動能力及表現。
- 二、發掘並培育更多優異排球專長人才。
- 三、養成良好之生活規律，促進身體健康。
- 四、培養學生排球技能知識、體能、品德，提升動作技術及促進運動能力表現。

## 貳、訓練目的

透過暑假訓練，延續整年訓練計畫之完整性，進而培養五常國中排球運動人才，提升本校排球競技運動水準，藉由寒假訓練計畫整合，提供學生相互學習、良性競爭平台，使排球實力向下扎根，希望能在後續比賽中獲得更佳成績。

## 參、實施對象

本校排球隊、六升七年級有興趣之之新生及校外對排球有興趣之學生，參加人數 20 人為上限，男女合班練習。

## 肆、訓練日期、時間及地點

- 一、日期時間：111 年 7 月 3 日至 7 月 7 日，每日上午 8:30-11:30。
- 二、地點：本校 3 樓活動中心及室外球場

## 伍、訓練內容

### 一、體能訓練

1. 一般性體能：肌力、速度、耐力、爆發力敏捷性等能力之加強。
2. 專項性體能：肌耐力、協調性等專項能力之增強。

### 二、專項技術訓練

#### 1. 發球

- (1) 上手飄浮球或跳躍飄浮球-加壓式飄浮球及落點式飄浮球
- (2) 強力跳躍發球-快速強力落地，如攻擊般破壞

#### 2. 扣球

- (1) 強力扣球、落點式扣球
- (2) 虛攻、界外觸手扣球

#### 3. 攔網

- (1) 準備步伐-側併步、交叉步及跑動式跑法(起跳時需面向對方)
- (2) 起跳位置-判斷攻擊手扣球點及攻擊手慣用手
- (3) 起跳時機-判斷對方攻擊手攻擊起跳速度快慢作相同速度攔網
- (4) 空中動作-垂直起跳後雙手向上延伸作侵略性攔網

#### 4. 防守

- (1) 低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位
- (2) 移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利
- (3) 分向移位-向左、向右、向前及斜前方向

(4) 救球技巧-單雙手高低手及地板動作(滾翻、魚躍、側併滑行等)救球

5. 接發球

(1) 判斷取位-加強落球點方向敏感度及專注力

(2) 快速移位-判斷落點後即刻移位至最佳位置做接發球準備

(3) 控球能力及手感-加強接球觸感控球至最佳二傳地點

6. 舉球

(1) 原地舉球-加強修正球

(2) 移位舉球-加強修正球

(3) 跳躍舉球-近網時跳躍舉球

陸、活動經費：由學校預算冬夏令營經費補助。

柒、查詢電話：(02)2501-4320 轉 207 (潘組長)

捌、其他事項：

一、凡參加之學生必須經家長同意並簽名。

二、練習期間若因故須請假，最晚請於當日上午 08:10 前告知體育組。若無故缺曠或無法配合練習要求，經輔導後未獲改善者，無條件退隊處理。

三、申請參加訓練之學生，需確認該生身體健康無心肺相關疾病，可進行中、高強度之體能訓練。

四、為防治 COVID-19、SARS、H7N9 新型流感、腸病毒等疫情，將嚴格執行學員入場前測量體溫一事，若有學員額溫超過 37.5°C 者，請至適當場所再次量測耳溫，如耳溫超過 38°C 確定發燒者，嚴禁入場。

玖、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。