

臺北市立五常國中114年暑期木球訓練營實施計畫

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木球專長人才。
- 三、養成良好之生活規律，促進身體健康。
- 四、培養學生木球技能知識、體能、品德，提升動作與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，進而培養五常國中木球運動人才，提升本校木球競技運動水準，藉由暑假訓練計畫整合，提供學生相互學習、良性競爭平台，使木球實力向下扎根，希望能在後續比賽中獲得更佳成績。

參、實施對象

本校木球社、六年級升七年級有興趣之新生及校外對木球有興趣之學生，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：114年7/3(四)、7/4(五)、7/5(六)
- 二、時間：每日上午9:00-12:00
- 三、地點：7/3、7/4在五常國中

7/5在觀山木球場(臺北市松山區撫遠街043號-觀山河濱公園6號水門)

伍、報名方式

填寫好報名表及家長簽名後(課程表與報名表及同意書如附件)，請儘速繳交至本校學務處體育組，或拍照回傳 E-mail 至 c03@wcjhs.tp.edu.tw 體育組郭組長收，以利報名表排序。

- 一、報名費用：全部免費。
- 二、報名時間：即日起至7/1星期二(如額滿則提前)
- 四、參加名額：預計招收20名，額滿為止。

陸、訓練內容

一、體能訓練

- (1)一般性體能：肌力、耐力、協調性等能力之加強。
- (2)專項性體能：肌耐力、平衡感等專項能力之增強。

二、專項技術訓練

- (1)木球運動簡介：木球起源、規則講解、初學動作解說
- (2)基本動作說明：熱身運動、擊球站姿、揮桿、置球、瞄球

(3)初學攻門練習：注意事項、初學攻門站姿、瞄球練習

(4)初學攻門挑戰：初學攻門挑戰（10球達成6球）

(5)20公尺修正桿練習：20公尺修正桿練習

(6)20公尺修正桿挑戰：20公尺修正桿挑戰（10球達成6球）

(7)綜合動作練習：分組揮桿擊球、攻門練習

(8)綜合練習比賽：12球道分組比賽、比賽成果分析

柒、指導教練：范弘昌教練

捌、活動經費：由冬夏令營(含童軍活動)計畫費用支應。

玖、查詢電話：(02)2501-4320轉207（郭組長）

拾、其他事項：

一、凡參加之學生必須經家長同意並簽名。

二、7/5星期六請家長接送或自行前往觀山木球場，務必注意交通安全。

三、練習期間若因故須請假，最晚請於當日上午08:30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。

四、報名參加訓練之學生，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。

五、為防治 COVID-19、SARS、H7N9新型流感、腸病毒等疫情，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。

拾壹、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。