

桃園市龜山區龜山國民小學

114 年健康體育暑期樂趣體適能育樂營實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部體適能健康促進方案。
- 二、桃園市政府教育局 114 年 3 月 17 日桃教體字第 1140023675 號函辦理。
- 三、桃園市國民中小學社團活動實施要點。

貳、活動主旨：藉體適能活動培養學生對運動的興趣、增進體適能，並學習基礎運動技巧、團隊合作及運動家精神，有助於磨練出正向的人格特質。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：桃園市政府
- 二、主辦單位：桃園市政府教育局
- 三、承辦單位：桃園市龜山區龜山國民小學

肆、辦理時間：

- 一、第一梯次強棒出擊：114 年 7 月 1 日至 7 月 2 日
- 二、第二梯次羽球同行：114 年 7 月 3 日至 7 月 4 日

伍、活動地點：學校操場及禮堂

陸、辦理方式：

一、營隊名稱：

- 1、強棒出擊
- 2、羽球同行

二、活動內容：

1. 強棒出擊：

- (1) 結合學校棒球特色，設計出趣味化的活動，以提升學生參與運動的動力。
- (2) 透過傳、接、跑、打的基本練習，學習基礎運動能力與技巧。
- (3) 藉由團隊合作，培養運動家精神，鍛鍊強健的體魄。

2. 羽球同行：

- (1) 透過趣味化的羽球活動，增加學習動力，以提高自主運動的動機。
- (2) 結合體適能的練習，鍛鍊強健的體魄，增進基礎運動的能力。
- (3) 經由互助合作的過程，培養出運動家精神，與正向樂觀的人格特質。

柒、活動核心：

一、體適能：

1. 提升心肺功能
2. 增強身體協調性
3. 強化肌耐力

二、樂趣化運動：

1. 培養自律及學習良好的團隊合作
2. 提升專注力及集中力

三、亮點元素：運動力學、健康促進、運動防護。

捌、參加對象：桃園市 113 學年度各國民小學 1~5 年級學生，強棒出擊 40 名、羽球同行 40 名，每人僅限報名一梯次，不得重複報名。

玖、報名方式：採網路報名，報名網址 <https://web.sfes.tyc.edu.tw/TYCFUN/>

壹拾、預期效益：

- 一、學習基礎運動能力與技巧，鍛鍊出強健體魄。
- 二、在樂趣中學習，能愛上運動，願意自主持續完成。
- 三、透過團隊合作，培養運動家精神與正向樂觀的態度。

壹拾壹、經費來源：由教育局編列預算支應，使用經費如經費概算表，免向學生收費。

壹拾貳、獎勵：承辦學校相關工作人員，依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」、「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「桃園市市立各級學校及幼兒園教職員獎懲要點」等規定辦理敘獎。

壹拾參、本計畫陳 市府教育局核可後實施，修正時亦同。

【附件 1】活動流程表

活動：強棒出擊

日期：7/1

時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
08:00~08:50	報到 暖身活動	相見歡、分組、 暖身活動、跑壘練習	本校棒球教練	
08:50~09:00	休息	休息、喝水		
09:00~09:50	投球基本動作	傳接球練習 九宮格比賽	本校棒球教練	
09:50~10:00	休息	休息、喝水		
10:00~10:50	打擊基本動作	打擊基本動作	本校棒球教練	
10:50~11:00	休息	休息、喝水		
11:00~11:50	綜合練習	打擊守備綜合練習 樂樂棒球比賽	本校棒球教練	
11:50~12:00	整理活動	環境整理、領午餐、賦歸		

日期：7/2

時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
08:00~08:50	報到 暖身活動	相見歡、分組、 暖身活動、跑壘練習	本校棒球教練	
08:50~09:00	休息	休息、喝水		
09:00~09:50	綜合練習	傳接球練習 打擊守備綜合練習	本校棒球教練	
09:50~10:00	休息	休息、喝水		
10:00~10:50	比賽	樂樂棒球比賽	本校棒球教練	
10:50~11:00	休息	休息、喝水		
11:00~11:50	比賽	樂樂棒球比賽	本校棒球教練	
11:50~12:00	整理活動	環境整理、領午餐、賦歸		

活動：羽球同行

日期：7/3

時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
08:00~08:50	報到 相見歡	相見歡、分組、暖身活動	外聘教練	
08:50~09:00	休息			
09:00~09:50	熱身	基礎握拍，揮拍	外聘教練	
09:50~10:00	休息			
10:00~10:50	小球練習	正反拍小球練習	外聘教練	
10:50~11:00	休息			
11:00~11:50	長球練習	正反拍長球練習	外聘教練	
11:50~12:00	整理活動	環境整理、領午餐、賦歸	外聘教練	

日期：7/4

時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
08:00~08:50	熱身	基礎握拍，揮拍	外聘教練	
08:50~09:00	休息			
09:00~09:50	米字步伐練習	前場左右米字步銜接平球	外聘教練	
09:50~10:00	休息			
10:00~10:50	米字步伐練習	後場左右米字步銜接長球	外聘教練	
10:50~11:00	休息			
11:00~11:50	擊球練習	長球、平球擊球練習	外聘教練	
11:50~12:00	整理活動	環境整理、領午餐、賦歸	外聘教練	

