

## ◎暑期排球訓練營課程表

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！

臺北市立五常國中115年暑期排球訓練營 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1日(一)	相見歡 (自我介紹與課程說明)	基本動作練習 (低手、高手傳接球)	分組練習與競賽
7月2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、發球練習)	分組練習與競賽
7月3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、發球練習)	分組練習與競賽

備註

- 1.請學員聽從指導教練指令，不做教練規範以外之行為及危險動作。
- 2.參加營隊活動之學員，務必於前一小時用餐完畢。
- 3.請參加學員務必穿著運動服裝、運動鞋，另外暑假天氣炎熱，請自備保溫水瓶及毛巾。
- 4.參加學員須身體健康無心肺相關疾病，可進行中強度之體育活動。
- 5.若當天身體不適或突發狀況，請於中午08:30前來電請假，聯絡方式(02)2501-4320轉304。

-----五常國中115年暑期排球訓練營報名表(名額有限，請儘速繳交至學務處體育組)-----

※亦可填好報名表及家長簽名後，拍照回傳 e-mail 至 c03@wcjhs.tp.edu.tw 體育組郭組長收

★報名費用：全部免費！

★參加人數：預計招收25名，額滿為止。

就讀學校：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 / 姓名：

我已閱讀並同意遵守上列事項及規定。

家長請簽名：\_\_\_\_\_ 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#304

### 臺北市立五常國中115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。

無 氣喘 腎臟病 疝氣 肺結核 血友病 易流鼻血 糖尿病 癲癇 肝炎 心臟病

白血病 蠶豆症 腫瘤部位：\_\_\_\_\_ 肢體殘障部位：\_\_\_\_\_ 曾開刀部位：\_\_\_\_\_ 過敏部位：\_\_\_\_\_

曾經骨折部位：\_\_\_\_\_ 其他：\_\_\_\_\_

學生姓名：

家長請簽名：