**基隆市立中山高中-體育專項體驗營 簡章**

附件 四

一、目的：

(一)透過體驗課程，提升學生知能建立、強健體格及養成運動的習慣。

(二)了解本校體育班發展特色，培養學生對射箭、跆拳及田徑運動的學習興趣。

(三)推廣正確的運動防護觀念，了解如何預防運動傷害。

二、辦理時間：110年1月25日(一)、110年1月26日(二)

三、課程規劃及時間安排：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 專長項目 | 日期 | 時間 | 授課內容 | 授課教師 |
| 射箭 | 1/25 (一) | 8:30-9:00 | 報到 | 中山高中教務處 |
| 9:00-12:00 | 1.場地安全須知  2.器材介紹及使用方法  3.基本動作教學(橡皮帶、安全弓靶) | 潘明佳 老師 |
| 1/26 (二) | 8:30-9:00 | 報到 | 中山高中教務處 |
| 9:00-12:00 | 1.場地安全須知  2.比賽規則介紹  3.裝備使用木弓分組競賽 | 潘明佳 老師 |
| 跆拳 | 1/25 (一) | 13:00-13:30 | 報到 | 中山高中教務處 |
| 13:30-16:30 | 1.跆拳道起源、規則、器材  2.實務操作體驗-品勢  3.實務操作體驗-對打 | 何明雄 老師 |
| 1/26 (二) | 13:00-13:30 | 報到 | 中山高中教務處 |
| 13:30-16:30 | 1.跆拳道起源、規則、器材  2.實務操作體驗-品勢  3.實務操作體驗-對打 | 何明雄 老師 |
| 田徑 | 1/25 (一) | 13:00-13:30 | 報到 | 中山高中教務處 |
| 13:30-16:30 | 走繩運動 | 鄭裕達 老師  陳立親 老師 |
| 1/26 (二) | 13:00-13:30 | 報到 | 中山高中教務處 |
| 13:30-16:30 | 運動防護與按摩  跑跑人生 | 韋如玉 老師  吳文騫 老師 |

四、上課地點：**射箭教室(國中後棟專科教室3F)、跆拳教室(體育館1F)、操場**

五、參加對象：

(一)射箭、跆拳：基隆市國三學生，20人為限。

(二)田徑：基隆市國三學生，50人為限。

六、報名時間及方式：

(一)報名時間：110年1月8日起自110年1月20日止

(二)報名方式：一律採線上報名，並上傳家長同意書

(三)線上報名網址：<https://reurl.cc/5qj9ln>

七、活動費用：免費

八、預期效益：

(一)強化學習區學生多元知能成長，並帶動校際間學生的交流。

(二)發掘國中射箭、跆拳及田徑之運動人才，培養學生對射箭、跆拳及田徑運動的學習興趣。

(三)吸引優秀學生就學，達成完全免試入學及就近入學成效。

九、其他：

(一)依報名順序錄取，並每日公告於報名網站。

(二)為響應環保，請自備環保餐具，本校不提供紙杯及免洗餐具。

(三)請穿著適合運動之服裝及球鞋，不可穿著拖鞋、涼鞋或牛仔褲等不適合運動的服裝。

(四)應配合之防疫措施：1.自備口罩；2.配合量體溫；3.活動前酒精消毒雙手。