新竹市北區北門國民小學109年度暑期『樂樂足球育樂營』活動計畫

一、目的：

(一)培養學習樂樂足球的興趣並透過手、眼協調增強統合能力。

(二)提升運動興趣，促進健康體位目標之達成，使五育均衡發展。

(三)透過規律足球運動，增進國民身心健康，並倡導正當體育休閒運動，增加樂樂足球運動人口。

二、辦理單位：

(一)主辦單位：新竹市政府、新竹市中小學體育促進會

(二)承辦單位：新竹市北區北門國民小學

三、辦理期程：109年8/17、8/18、8/19、8/20早上8：30-11：30。

四、活動內容：

(一)活動對象：本市各國小1-3年級

(二)活動地點：北門國小躲避球場

(三)活動人數：30人(依報名先後順序錄取)。查詢電話：5316668轉303。

(四)活動費用：免費。

(五)活動課程：樂樂足球規則介紹及賽制介紹、足球基本動作練習、足球射門動作、個人技巧競賽、樂樂足球分組比賽(課程內容詳如附件一)。

(六)報名：即日起至109年7月21日（二）止，填妥報名表送至新竹市北區北門國民小學學務處體育組。

五、活動經費概算：

由新竹市中小學體育促進會專款補助，詳如經費概算表（附件二）。

六、預期效益：

(一)透過活動的推廣，增加運動人口，強健民眾體魄，進而提升人口素質。

(二)積極推動正當休閒活動，提供學生更多運動休閒的選擇。

七、附註：

(一) 學員請著運動服及運動鞋，並自備拭汗毛巾、飲用水。

(二) 承辦本次活動工作人員依據本市教育專業人員獎勵標準補充規定辦理獎懲。

八、本計畫經新竹市中小學體育促進會核可後公布實施，如有修正亦同。

新竹市北區北門國小109年度暑期『樂樂足球育樂營』報名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 別 | |  |
| 就讀學校 | 新竹市 國小 年 班 | | | |
| 緊急聯絡人 |  | 關 係 | |  |
| 聯絡電話 | 宅：  公： | | 行動電話： | |

編號： 報名日期： 年 月 日

報名結果： □資格符合 □資格不符

附件一：

新竹市北區北門國小109年度暑期『樂樂足球育樂營』課程表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 節數 | 時間 | 地點 | 課程大綱 |
| 8/17（一） | 3 | 8:30~11:30 | 躲避球場 | 場地介紹  熱身操練習、體能訓練  足球基本動作練習  球感於協調性練習  足球盤球基本動作(雙腳內側盤球、足外側盤球)  分組盤球遊戲 |
| 8/18（二） | 3 | 8:30~11:30 | 躲避球場 | 暖身  樂樂足球規則介紹  傳球與停球  直線運球  曲線運球  障礙物運球  定點足球射門練習  射門遊戲 |
| 8/19（三） | 3 | 8:30~11:30 | 躲避球場 | 暖身  跑位傳接球  傳接球射門  足球接力賽  樂樂足球分組比賽  足壘比賽 |
| 8/20（四） | 3 | 8:30~11:30 | 躲避球場 | 暖身  樂趣足球遊戲  傳接球射門比賽  樂樂足球分組比賽  結訓 |

備註：實際課程，將依現場環境與學生反應進行調整。