

# 嘉義市立北園國中辦理 111 年度區域運動人才建置計畫 排球訓練營實施計畫

一、主旨：為提倡本市排球運動，提供學生暑假正當健康的休閒活動，讓學生擁有更多的運動機會及場所，提高學生運動風氣，體驗完整的排球訓練程序，藉此提升基層排球運動的素質和水準。

二、活動時間：

(1) 第一梯次：111 年 7 月 18 日~7 月 22 日，下午 14：00~17：00  
(13：30 報到)。

(2) 第二梯次：111 年 7 月 25 日~7 月 29 日，上午 9：00~12：00 (8：30 報到)。

三、活動地點：嘉義市立北園國中常至樓二樓活動中心

四、招生對象及名額：

(1) 本市國小、國中設有排球基層訓練站學校為優先。

(2) 第一梯次由國中組報名參加 (50 人為限)。

(3) 第二梯次由國小組報名參加 (50 人為限)。

五、報名時間：即日起至 111 年 7 月 12 日止。

六、報名地點：嘉義市雙園街 280 號 (北園國中體育組)

電話 05-2374673#120 0931-752-825

E-mail：[ho2261570@yahoo.com.tw](mailto:ho2261570@yahoo.com.tw) 何玉萍組長

七、注意事項：

(1) 學員請於參加活動期間務必穿著運動服裝、球鞋，避免造成不必要之傷害。

(2) 凡身體有特殊狀況者 (如過敏氣喘、心臟病及其他不適合激烈運動之疾病等)，請勿報名參加。

(3) 請遵守課程時間，勿遲到早退。

八、師資：本校專任教練及聘請體能專項專業教練為學員授課

九、經費：本案執行經費由教育部體育署補助辦理。

嘉義市立北園國中辦理 111 年度  
區域運動人才建置計畫  
排球訓練營報名表

填表日期： 年 月 日

學校名稱：

編號	姓名	性別	出生年月日	身份證字號	緊急聯絡人 緊急聯絡人手機	服裝尺寸
1					聯絡人： 手機：	
2					聯絡人： 手機：	
3					聯絡人： 手機：	
4					聯絡人： 手機：	
5					聯絡人： 手機：	
6					聯絡人： 手機：	
7					聯絡人： 手機：	
8					聯絡人： 手機：	
9					聯絡人： 手機：	
10					聯絡人： 手機：	
11					聯絡人： 手機：	
12					聯絡人： 手機：	

備註：本表不敷使用請自行延伸

# 嘉義市立北園國中辦理 111 年度區域運動人才 建置計畫排球訓練營課程表 (國中)

日期 課程內容 (時間)	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
13:30	報到	準備	準備	準備	準備
13:50 14:50	1. 暖身運動 2. 體能訓練課程 基本體能訓練 外聘講師	1. 熱身運動 2. 高低手傳接球 綜合練習。 3. 發球、接發球技 術指導與操 作。	1. 運動傷害防 護(初階) 外聘講師： 駱明瑤教授	1. 熱身運動 2. 體能活動 3. 高低手傳接 球及綜合 練習。	1. 暖身運動 2. 體能訓練課程 排球肌力專項 訓練 外聘講師
14:50 15:00	休息	休息	休息	休息	休息
15:00 16:00	3. 體能訓練課程 排球增強式訓練 外聘講師	4. 攔網技術指導與 操作。 5. 綜合防守練習。	2. 運動傷害防 護(初階) 外聘講師： 駱明瑤教授	4. 攔網技術指 導與操作。 5. 綜合防守練 習。	3. 體能訓練課程 排球核心訓練 外聘講師
16:00 16:10	休息	休息	休息	休息	休息
16:10 17:00	4. 高低手傳接 球及綜合練 習。 5. 收操	6. 分組實戰 7. 收操	3. 運動傷害防 護(初階) 外聘講師： 駱明瑤教授	6. 分組實戰。 7. 收操	4. 分組實戰。 5. 收操
17:00	賦歸	賦歸	賦歸	賦歸	賦歸

# 嘉義市立北園國中辦理 111 年度區域運動人才 建置計畫排球訓練營課程表 (國小)

日期 課程內容 (時間)	7 月 25 日	7 月 26 日	7 月 27 日	7 月 28 日	7 月 29 日
8:30	報到	準備	準備	準備	準備
8:50 9:50	1. 暖身運動 2. 體能訓練課程 基本體能訓練 外聘講師	1. 熱身運動 2. 高低手傳接球 綜合練習。 3. 發球、接發球技 術指導與操 作。	1. 運動傷害防 護(初階) 外聘講師： 駱明瑤教授	1. 熱身運動 2. 體能活動 3. 高低手傳接 球及綜合 練習。	1. 暖身運動 2. 體能訓練課程 排球肌力專項 訓練 外聘講師
9:50 10:00	休息	休息	休息	休息	休息
10:00 11:00	3. 體能訓練課程 排球增強式訓練 外聘講師	4. 攔網技術指導與 操作。 5. 綜合防守練習。	2. 運動傷害防 護(初階) 外聘講師： 駱明瑤教授	4. 攔網技術指 導與操作。 5. 綜合防守練 習。	3. 體能訓練課程 排球核心訓練 外聘講師
11:00 11:10	休息	休息	休息	休息	休息
11:10 12:00	4. 高低手傳接球 及綜合練習。 5. 收操	6. 分組實戰 7. 收操	3. 運動傷害防 護(初階) 外聘講師： 駱明瑤教授	6. 分組實戰。 7. 收操	4. 分組實戰。 5. 收操
12:00	賦歸	賦歸	賦歸	賦歸	賦歸