壽山高中壽樂排球營隊活動實施計畫

壹、主題：

增強排球專業知識及技術

貳、目的：

一、培養排球專業訓練及規則知識，提倡團隊運動精神，並能在比賽中與球友切磋， 提升自我專業能力。  
二、養成規律運動之習慣，增加學生運動時間及提升體適能。  
三、建立正確健康體位與營養教育之觀念，以促進健康技能。

參、實施時間：

一、106年1月23日至24日

肆、實施地點

第一天本校室外排球場、選修教室(雨天備案)

第二天本校室外排球場、選修教室(雨天備案)

伍、活動簡述（用於本校寒假營隊總表，招收學生宣傳用，以150字為宜）

想要體驗看看甲組球員的訓練課程嗎?想要提升排球技術嗎?想要成為球隊的靈魂人物嗎?想要跟隊友一起拿下勝利嗎?只要你(妳)有這個想法，課程絕對是你所需要的!!!(課程裡將會有攻擊、攔網、發球、防守等課程，只要報名就可享受以上課程。)

陸、學生注意事項

一、參加同學一律攜帶衣物、球鞋、水壺。

二、活動期間不得早無故缺席、早退或遲到。

三、一切活動以團隊為主，並遵守營隊紀律與秩序。

四、攜帶健保卡，以防突發狀況，如有狀況立即向老師告知。

漆、實施方式與內容：

(一)師資

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 姓名 | 任職單位 （學經歷） | 專長 |
| 呂美惠 | 壽山高中體育教師-國立台灣師範大學運動競技學系學士  國立臺南大學體育系(科學組)碩士 | 排球 |
| 黃子韋 | 八德國小體育教師(排球隊教練)-  國立台灣師範大學運動競技學系學士  前排球企業聯賽球員 | 排球技術、體能訓練 |

(二)活動課程（流程）表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1月 23日 （一） | | | 1月 24日 （二） | | |
| 時間 | 活動（課程）  內容 | 教師 | 時間 | 活動（課程）  內容 | 教師 |
| 8：00 -8：10 | 排球場報到 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 8：00 -8：10 | 排球場報到 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |
| 8：10 -9：00 | 暖身-熱身運動腳步熱身 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 8：10 -9：00 | 暖身-熱身運動  攔網熱身(原地跳.助跑跳) | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |
| 9：10 - 10：00 | 高低手對打(兩人.三人) | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 9：10 - 10：00 | 防守觀念及腳步移動講解 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |
| 10：10-11：00 | 單人攔網(原地跳.助跑跳) | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 10：10-11：00 | 三人防守觀念移動講解 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |
| 11：10-12：00 | 雙人組合攔網(原地跳.助跑跳 | **子韋(主教)**  美惠(助教) | 11：10-12：00 | 攔網搭配防守綜合練習 | **子韋(主教)**  美惠(助教) |
| 12：00-13：00 | 用餐、午休 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 12：00-13：00 | 用餐、午休 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |
| 13：10-14：00 | 攻擊動作講解 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 13：10-14：00 | 6對6比賽(規則及技術講解) | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |
| 14：10-15：00 | 1對1攻擊動作觀念示範.講解 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 14：10-15：00 | 6對6比賽(規則及技術講解) | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |
| 15：10-16：00 | 1對2攻擊動作觀念示範.講解 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) | 15：10-16：00 | 6對6比賽(規則及技術講解)  問題探討.結束 | 美惠 (主教)  子韋 (助教) |

捌、本計畫陳請校長核定後實施。