**臺南市六信高級中學113年暑假橄欖球夏令營報名須知**

1. 計畫宗旨

提供學校學生於寒假期間持續參與橄欖球運動，增進身心健康，提升體能水準，建立規律運動習慣，並吸引國中優秀選手就讀本校橄欖球隊。

1. 辦理單位

主辦單位：臺南市六信高級中學

協辦單位：臺南市大成國中

1. 招收對象

各國中校隊、帶式橄欖球社團學生以及有興趣的學生皆可參加。

1. 報名方式

請洽六信高中體衛組江信宏組長或郭東霖教練報名，或來電報名(06)2619885#302。填妥整理報名表後，統一[傳送至電子郵件信箱tony263211132@gmail.com](mailto:傳送至電子郵件信箱tony263211132@gmail.com) 郭東霖教練。

1. 報名期限

即日起至113年6月30日為止額滿為止，報名免費。

1. 活動日期

113年7月1日至7月5日(第一梯次)

113年7月8日至7月12日(第二梯次)

113年7月15日至7月19日(第三梯次)

113年7月22日至7月26日(第四梯次),共為期20日。

1. 活動地點

1.大成國中

2.臺南市立橄欖球場

1. 營隊模式
   1. 本營隊開辦項目以橄欖球訓練、體能訓練、運動傷害防護等運動相關課程。
   2. 營隊時間為連續4周星期一至星期五，共20日需過夜學生須有教練陪同，寢具都須自備。
   3. 由本校指導老師3人、各國中隊教練以及體育志工20人服務。
2. 師資與教學
   1. 本營隊設總教練1人，綜理本營隊活動之進行，編訂課程表、準備教學器材、親自督導教學與安全維護，由本校郭山本教師擔任。
   2. 各專項設指導老師、助理與六信橄欖球隊學生，由具相關專長之教師與六信橄欖球隊學生擔任。
   3. 工作職掌表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 職稱 | 姓名 | 工作職掌 |
| 領隊 | 黃振忠 | 統籌營隊活動規劃。 |
| 副領隊 | 陳惠文 | 統籌營隊活動場地使用。 |
| 執行秘書 | 江信宏 | 行前籌備、規劃以及協調營隊活動進行。 |
| 總教練 | 郭山本 | 1. 審核營隊教學課程大綱。 2. 督導營隊按課程進度表進行教學。 |
| 統籌教練 | 陳東麟 | 1. 協助規劃體育志工活動與實施教學。 2. 維持秩序與學生安全防護。 3. 支援學員生活輔導與活動進行。 |
| 教練團 | 郭東霖  張威政  朱志維  胡柏漢  鄭伯倫  蘇宣輔  陳俊吉  陳奕仁 | 1. 協助規劃體育志工活動與實施教學。 2. 維持秩序與學童安全防護。 3. 支援學員生活輔導與活動進行。 |
| 運動傷害  防護組 | 楊喜文 | 1. 運動傷害防護課程。 2. 傷害治療。 3. 負責場地安全措施以及準備醫療用品，熟悉急救措施。 |
| 行政組 | 郭東霖 | 1.負責學員報名、編組、保險、獎品或紀念品、工作人員住宿規劃，學員證與結業證書製作。  2.活動宣傳、場地佈置、開畢幕流程、製作營隊規範、規劃學員物品保管等。 |
| 助理志工-教學組 | 林淨樂  王威棋 郭恩  潘禾凱 | 1. 協助教練指導學生運動，注意學員身心狀況，帶領學員進入活動情境。 2. 協助學員活動安全與秩序維護。 |
| 助理志工-器材組 | 揚主恩 | 1. 負責教材採購、準備、安全檢查、防護管制與回收等。 2. 教學場地整理與佈置使用公告。 3. 張貼告示，防止閒雜人士進入教學場地。 |
| 助理志工-攝影組 | 吳建昇 | 負責學員活動攝影、錄影與剪輯。 |

1. 課程內容(課程表)

1.七人制橄欖球

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **時間 星期** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **星期六** | **星期日** |
| **0800-0900** | 1.集合點名到場人數  2.進行熱身及基本動作練習 | | | | | **休息** | **休息** |
| **0900-1000** | 重量訓練 | | | | | **休息** | **休息** |
| **1000-1100** | 體能訓練 | | | | | **休息** | **休息** |
| **1100-1200** | 橄欖球規則解說 | | | | | **休息** | **休息** |
| **1200-1300** | 午餐時間~小憩片刻 | | | | | **休息** | **休息** |
| **1300-1400** | 1.基本動作練習  2.個人基本能力培養 | | | | | **休息** | **休息** |
| **1400-1500** | 1.團隊練習  A.防守練習  B.進攻練習  C.攻守練習  2.前鋒後衛分組練習 | | | | | **休息** | **休息** |
| **1500-1600** | 1.模擬比賽 | | | | | **休息** | **休息** |
| **1600-1700** | 1.各組工作報告  2.成效檢討與改進  3.受服務者及院所志工之反應及其建議與分享 | | | | | **休息** | **休息** |

1. 注意事項
2. 報名人數如未達開班人數，本校將於一週內通知學員。
3. 如遇雨天照常上課，戶外項目移至室內場地上課，恕不另行通知，缺課不予補 課。
4. 為確保學員學習成效與課程銜接性，開班後不接受中途更換學員為原則。
5. 於活動期間由本校統一投保意外責任險，學員在活動期間因場地因素受傷，可出具診斷證明書申請理賠。
6. 若遇不可抗力之天災(如颱風、水災、地震等)，得酌情延期。
7. 學員參與活動期間須遵守規定，如不服指導或勸說不從，致使發生傷害，將通知家長。
8. 本活動相關規定如有未盡事宜，得隨時公布實施。
9. 本活動提供午餐(便當)。

**六信高中暑假橄欖球夏令營 報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 參加者姓名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 身份證字號 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 聯絡電話 |  | E-mail |  |
| 學校名稱  與年級 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_國中 年級 | 用餐習慣 | □葷 □素 |
| 需特別注意事項 |  |
| 監護人姓名 |  | 監護人聯絡電話 | 電話:  手機: |
| 通訊地址 | □□□ | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 參加者姓名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 身份證字號 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 聯絡電話 |  | E-mail |  |
| 學校名稱  與年級 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_國中 年級 | 用餐習慣 | □葷 □素 |
| 需特別注意事項 |  |
| 監護人姓名 |  | 監護人聯絡電話 | 電話:  手機: |
| 通訊地址 | □□□ | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 參加者姓名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 身份證字號 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 聯絡電話 |  | E-mail |  |
| 學校名稱  與年級 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_國中 年級 | 用餐習慣 | □葷 □素 |
| 需特別注意事項 |  |
| 監護人姓名 |  | 監護人聯絡電話 | 電話:  手機: |
| 通訊地址 | □□□ | | |

(報名表不足可自行影印)