

# 新化國中承辦臺南市高中及國中小 103 年田徑訓練營計畫

## 一、目的：

- (一) 推動本市田徑運動。
- (二) 提昇帶隊老師及教練訓練技能。
- (三) 增進各校教練及選手交流，且交換訓練心得。

**二、主辦單位：**臺南市體育處、社團法人臺南市體育總會。

**三、承辦單位：**社團法人臺南市體育總會田徑委員會

**四、協辦單位：**新化國中

## 五、活動內容：

活動時間及地點：

(第一場次) 103 年 11 月 8 日 (星期六)，08：00~16：00。

地點：臺南市立新化國中。

(第二場次) 103 年 11 月 9 日 (星期日)，08：00~16：00。

地點：臺南市新營體育場。

(第三場次) 103 年 11 月 15 日 (星期六)，08：00~16：00。

地點：臺南市新營體育場。

(第四場次) 103 年 11 月 22 日 (星期六)，08：00~16：00。

地點：臺南市新營體育場。

(第五場次) 103 年 11 月 23 日 (星期日)，08：00~16：00。

地點：臺南市新化體育公園。

(第六場次) 103 年 11 月 29 日 (星期六)，08：00~16：00。

地點：臺南市新營體育場。

(第七場次) 103 年 11 月 30 日 (星期日)，08：00~16：00。

地點：臺南市新營體育場。

(第八場次) 103 年 12 月 14 日 (星期日)，08：00~16：00。

地點：臺南市新營體育場。

(第九場次) 103 年 12 月 20 日 (星期六)，08：00~16：00。

地點：臺南市新化體育公園。

(第十場次) 103 年 12 月 21 日 (星期日), 08:00~16:00。

地點：臺南市新化體育公園。

- (一) 參加對象：本次訓練營採菁英制，凡致力推行田徑運動之學校，推派適合各場次之選手為受訓對象，隨隊教練及老師可旁聽、學習技能，提升自我帶隊技能，以國、高中及臺南市田徑隊為主，國小潛優六年級生，經老師推薦，由田徑委員會選訓委員認可，將另外通知參加。
- (二) 參加人數：因應舉行時間為週六，故每週安排兩個項目，並安排國內頂尖運動員或教練蒞臨指導 (臺南市田徑專任運動教練輔助訓練)，為顧及指導品質，每個場次參與人數為 60 人，請各校斟酌指派選手參加。
- (三) 說明：每場次將劃分為上、下午，每個半天各安排一個項目，當天以客座講師為主，臺南市田徑運動教練為輔，先以觀念養成，再進行實地操作，並分組練習，每一組至少有一位教練輔助技術訓練，將對選手做適當的動作調整。

## 六、訓練課程：

日期 時間	11月8日 (星期六)	11月9日 (星期日)	11月15日 (星期六)	11月22日 (星期六)	11月23日 (星期日)
08:00 ~ 09:00	報到 08:00~08:30	跳高	跳遠	標槍	綜合測驗
09:00 ~ 10:00	始業式	跳高	跳遠	標槍	綜合測驗
10:00 ~ 11:00	運動品德教育 10:00~12:00	跳高	跳遠	標槍	綜合測驗
11:00 ~ 13:00	午餐 休息	午餐 休息	午餐 休息	午餐 休息	午餐 休息
13:00 ~ 14:00	核心肌群	運動防護	三級跳遠	鏈球	綜合測驗
14:00 ~ 15:00	核心肌群	運動防護	三級跳遠	鏈球	綜合測驗

15:00 ~ 16:00	核心肌群	運動防護	三級跳遠	鏈球	綜合測驗
---------------------	------	------	------	----	------

講師名單及上課內容暫訂，以當天確認名單為主

日期 時間	11月29日 (星期六)	11月30日 (星期日)	12月14日 (星期日)	12月20日 (星期六)	12月21日 (星期日)
08:00 ~ 09:00	鉛球	110 公尺跨欄	短距離	綜合測驗	影片檢討
09:00 ~ 10:00	鉛球	110 公尺跨欄	短距離	綜合測驗	影片檢討
10:00 ~ 11:00	鉛球	110 公尺跨欄	短距離	綜合測驗	影片檢討
11:00 ~ 13:00	午餐 休息	午餐 休息	午餐 休息	午餐 休息	午餐 休息
13:00 ~ 14:00	鐵餅	400 公尺欄架	競走	綜合測驗	綜合座談
14:00 ~ 15:00	鐵餅	400 公尺欄架	競走	綜合測驗	綜合座談

15:00 ~ 16:00	鐵餅	400 公尺欄 架	競走	綜合測驗	結業式
---------------------	----	--------------	----	------	-----

講師名單及上課內容暫訂，以當天確認名單為主

七、報名方式：

(一) 國小推薦名單

臺南市 103 年田徑訓練營國小推薦報名表

學校名稱：

聯絡地址：

負責人：

聯絡電話：

電子信箱：

編號	姓名	身分證字號	出生年月日	專長項目	緊急聯絡人/關係	聯絡電話	參加場次	性別	用餐(葷、素)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

13									
14									
15									

註：報名表請以正楷清楚書寫或使用電腦繕打列印，不敷使用自行加印。

(二) 國、高中報名表

**臺南市 103 年田徑訓練營報名表**

學校名稱：                      聯絡地址：

負 責 人：                      聯絡電話：

電子信箱：

編號	姓 名	身分證 字號	出生 年月日	專長 項目	緊急聯 絡人/關 係	聯絡電話	參加 場次	性 別	用餐 (葷、 素)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

13									
14									
15									
16									
17									

註：報名表請以正楷清楚書寫或使用電腦繕打列印，不敷使用自行加印。

(三) 說明：

1. 此次訓練營經費由臺南市體育處提撥，不需繳交任何費用。
2. 填寫好報名表請郵寄或傳真至新化國中。

八、承辦單位聯絡人：

姓名：胡文瑜教練(新化國中)  
 地址：臺南市新化區中興路 722 號  
 手機：0960-166999  
 傳真：5900694(註明給胡文瑜教練)

**九、預期效益：**

- (一) 短程－提升各校帶隊技能，進而提高學生運動表現。
  - (二) 中程－藉由全國專業項目講師的授課，提升精英學校帶隊老師及教練專業技能、選手專項技術，於全國賽發揮最高水準。
- 十、遠程－建立常態模式，充實本市帶隊老師及教練專業知識、技能，使得訓練更為落實，培育更多優秀選手，於全運會、全中運有更好表現。**