

## 臺北市立五常國民中學 105 年度夏令營(國樂、籃球)實施計畫

### 一、依據：

臺北市政府教育局 105 年 4 月 1 日北市教中字第 10533224200 號函辦理。

### 二、目的：

1. 藉由學習傳統音樂讓傳統音樂得以傳承。
2. 從學習傳統音樂中培養欣賞、鑑賞音樂的能力。
3. 藉著傳統音樂的學習來陶冶性情並養成一項休閒活動，使生活更加有趣，人生更樂觀、更自信。
4. 為提倡正當體育活動，鼓勵同學參與籃球活動，促進五常社區中、小學生運動交流，營造歡欣活潑之校園氣氛，特舉辦本活動。

### 三、承辦單位：臺北市立五常國民中學。

### 四、參加對象：

1. 國樂體驗營：臺北市各國小三到六年級、國中七年級，對國樂有興趣之學生。
2. 籃球營：臺北市各國小六年級、國中七到八年級，對籃球有興趣之學生

### 五、錄取名額：各營隊名額以 30 人為限，依報名順序錄取，額滿為止；

105 年 6 月 22 日(三)公布錄取名單於五常國中首頁/最新消息

(<http://www.wcjhs.tp.edu.tw/>)

### 六、活動地點：臺北市立五常國民中學（臺北市中山區復興北路 430 巷 1 號）

### 七、活動時間與課程內容：詳細課程表如附件 1、2

| 名稱        | 日期<br>(星期)                                    | 時間          | 內容                        | 參加限制                 |
|-----------|---|-------------|---------------------------|----------------------|
| 國樂<br>體驗營 | 7/14-16<br>(四~六)<br>共 3 天                     | 09:00-17:00 | 音樂基礎訓練、分組練習、成果發表          | 無                    |
| 籃球營       | 7/4-7/8<br>(一~五)<br>7/11~14<br>(一~四)<br>共 9 天 | 09:00-12:00 | 體能訓練、個人基本動作訓練、團隊戰術練習、模擬比賽 | 無心肺功能疾病，並可承重強度運動訓練者。 |

#### 八、報名資訊：

(一) 費用：國樂營新臺幣 1000 元整〈費用包含活動三天的午餐〉；

籃球營新臺幣 200 元整。均於報到時繳交

(二) 報名時間：即日起至 105 年 6 月 20 日(星期一)止。

(三) 報名方式：報名表暨家長同意書(如附件 3、4)

備齊以上資料向各校訓育組報名，各校彙整後(家長同意書請留原校備查)。於 105 年 6 月 20 日(一)前交至或傳真至五常國中訓育組，另電子檔請 e-mail：[c01@wcjhs.tp.edu.tw](mailto:c01@wcjhs.tp.edu.tw) 訓育組長。依報名先後順序錄取。傳真後請來電確認，電話:2501-4320#203，傳真：2503-7164，謝謝。

(四) 報名地點：臺北市中山區復興北路 430 巷 1 號(五常國中學務處訓育組)。

九、經費：部分經費由本校 105 年度相關預算支應。

#### 十、注意事項：

(一) 全程參與者，頒發結業證書。

(二) 參與活動表現優良之學生頒發獎狀及獎品。

(三) 服裝：請穿著學校制服或運動服，輕便為主。籃球營必須穿著體育服裝。

(四) 攜帶物品：健保卡、零錢、背包、筆記用具、習慣用藥、雨具等。

(五) 營隊期間嚴禁攜帶火燭及危險物品，活動進行中手機請勿開機。

(六) 參加者籃球營者，必須全時間出席，並於每日上課前三十分鐘，至操場進行肌力及肌耐力練習。

(七) 若無故缺曠或(運動)態度不佳，主辦單位可強制取消參與資格，並暫停未來參與相關活動的權利。

十一、本計畫陳 校長核示，並報局核備後實施，修正時亦同。

105 年度五常國中暑期國樂體驗營課程表

| 日期<br>時間  | 7/14<br>〈四〉    | 7/15<br>〈五〉  | 7/16<br>〈六〉       |
|-----------|----------------|--------------|-------------------|
| 0900-1000 | 報到<br>暨<br>始業式 | 集合<br>個別自行練習 | 成果發表會<br>彩排       |
| 1000-1100 |                | 音樂基礎訓練       |                   |
| 1100-1200 |                |              |                   |
| 1200-1330 | 午餐<br>午休時間     |              |                   |
| 1330-1400 | 分組練習           | 分組練習         | 成果發表會<br>暨<br>結業式 |
| 1400-1500 |                | 個別<br>自行練習   |                   |
| 1500-1600 | 個別<br>自行練習     | 個別<br>自行練習   |                   |
| 1600-1700 | 恢復場地<br>回家     |              |                   |

## 105 年度五常國中暑期籃球夏令營課程表

| 比賽日期        | 課程內容   | 說明     |
|-------------|--|--------|
| 7 月 4 日(一)  | 1、運動精神與球場禮儀。<br>2、籃球基本步伐練習。<br>3、籃球運球上籃練習。<br>4、籃球傳、接球練習。          | 基本動作要求 |
| 7 月 5 日(二)  | 1、籃球員功能與位置介紹。<br>2、籃球防守步伐練習。<br>3、籃球 1on1 攻防練習。<br>4、籃球卡位動作練習。     | 基本防守練習 |
| 7 月 6 日(三)  | 1、籃球卡位動作練習。<br>2、籃球傳、接球上籃練習。<br>3、籃球 2on2 攻防練習。<br>4、籃球 3on3 攻防練習。 | 基本傳導練習 |
| 7 月 7 日(四)  | 1、籃球 5 人制分組說明。<br>2、籃球戰術說明。<br>3、籃球戰術練習。<br>4、全場人盯人練習。             | 全場戰術演練 |
| 7 月 8 日(五)  | 1、籃球 5 人制分組說明。<br>2、籃球戰術說明。<br>3、籃球戰術練習。<br>4、全場人盯人練習。             | 全場戰術說明 |
| 7 月 11 日(一) | 1、區域防守練習。<br>2、傳接球練習。<br>3、30 公尺快速攻擊練習。                            | 區域防守練習 |
| 7 月 12 日(二) | 1、盯人防守練習。<br>2、5 人戰術說明。<br>3、5 人戰術練習。                              | 盯人防守練習 |
| 7 月 13 日(三) | 1、籃球 3on3 全場練習。<br>2、不運球攻擊練習。<br>3、籃板球轉進攻練習。                       | 全場攻防練習 |
| 7 月 14 日(四) | 1、籃球全場分組練習。<br>2、籃球全場模擬比賽。<br>3、籃球活動總結討論。                          | 全場模擬比賽 |

## 臺北市立五常國民中學 105 年度暑期國樂體驗營報名表暨家長同意書

一、校名：\_\_\_\_\_

二、報名資料：

| 序號   | 學生班級座號 | 學生姓名 | 緊急聯絡人 | 聯絡方式           |
|--|--------|------|-------|----------------|
|  |        |      |       | (O)<br>(H)     |
| 學員身體狀況   |        |      |       | 手機：<br>E-MAIL： |
| <input type="checkbox"/> 無特殊狀況 <input type="checkbox"/> 請說明： |        |      |       | 住址：            |

### 備註：

- 一、活動時間：105 年 7 月 14 日至 7 月 16 日，09:00~17:00。
- 二、活動地點：臺北市立五常國民中學（臺北市中山區復興北路 430 巷 1 號）。
- 三、報名時間：即日起至 105 年 6 月 20 日(星期一)止。
- 四、報名方式：報名表、家長同意書請於 105 年 6 月 20 日(星期一)前交至或傳真至五常國中訓育組，另電子檔請 e-mail：[c01@wc.jhs.tp.edu.tw](mailto:c01@wc.jhs.tp.edu.tw) 訓育組長。名額有限，依報名先後順序錄取。
- 五、報到當天學員請繳交 1000 元費用（包含午餐及飲用水）。
- 六、若有任何疑問請洽本校學務處訓育組，電話：2501-4320 轉 203 陳楷元組長。

=====

### 家 長 同 意 書

茲同意敝子弟\_\_\_\_\_參加臺北市立五常國中主辦之「暑期國樂體驗營」，並能督促子弟確實遵守活動相關規定(請詳閱注意事項)。

就讀學校：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_

家長簽章：\_\_\_\_\_

聯絡方式：(O) \_\_\_\_\_ (H) \_\_\_\_\_ (手機) \_\_\_\_\_

中 華 民 國 105 年 月 日

## 臺北市立五常國民中學 105 年度暑期籃球營報名表暨家長同意書

一、校名：\_\_\_\_\_

二、報名資料：

| 序號   | 學生班級座號  | 學生姓名 | 緊急聯絡人 | 聯絡方式                                |
|--|---|------|-------|-------------------------------------|
|  |   |      |       | (O)<br>(H)<br>手機：<br>E-MAIL：<br>住址： |
| 報名組別   | <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input type="checkbox"/> 五年級 |      |       |                                     |
| 運動經歷   | <input type="checkbox"/> 現任學校運動代表隊成員。<br><input type="checkbox"/> 對籃球運動有濃厚的興趣。                                      |      |       |                                     |
| 學 員 身 體 狀 況  |   |      |       |                                     |
| <input type="checkbox"/> 無特殊狀況 <input type="checkbox"/> 請說明： |   |      |       |                                     |

備註：

一、活動時間：105 年 7 月 4 日至 7 月 8 日，09:00~12:00。

二、活動地點：臺北市立五常國民中學（臺北市中山區復興北路 430 巷 1 號）。

三、報名時間：即日起至 105 年 6 月 20 日(星期一)止。

四、報名方式：報名表、家長同意書請於 105 年 6 月 20 日(星期一)前交至或傳真至五常國中訓育組，另電子檔請 e-mail：[c01@wcjhs.tp.edu.tw](mailto:c01@wcjhs.tp.edu.tw) 訓育組長。名額有限，依報名先後順序錄取。

五、報到當天學員請繳交 200 元費用。

六、若有任何疑問請洽本校學務處訓育組，電話：2501-4320 轉 203 陳楷元組長。

### 家 長 同 意 書

茲同意敝子弟\_\_\_\_\_參加臺北市立五常國中主辦之「暑期籃球營」，並能督促子弟確實遵守活動相關規定(請詳閱注意事項)。

就讀學校：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_

家長簽章：\_\_\_\_\_

聯絡方式：(O) \_\_\_\_\_ (H) \_\_\_\_\_ (手機) \_\_\_\_\_

中 華 民 國 105 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日