

## 108 年宜蘭縣寒假足球育樂營隊活動實施計畫

- 一、指導單位：宜蘭縣政府 宜蘭縣體育會
- 二、主辦單位：宜蘭縣體育會足球委員會 羅東鎮體育會溪南足球委員會
- 三、協辦單位：宜蘭縣順安國民中學
- 四、營隊類別：體育活動系列
- 五、活動項目：足球
- 六、活動地點：宜蘭縣順安國民中學
- 七、活動時間：108 年 1 月 28~2 月 1 日
- 八、參加對象：國小三年級至六年級學生
- 九、報名費用：報名費 500 元(冬山鄉學生免費)，另酌收保證金 500 元，學生全程參與者，全額退還；參與部分課程者，依比例退還。
- 十、額滿人數：50 人(冬山鄉學生報名前 10 名免費，依報名順序)
- 十一、活動聯絡人：李宗穎 0980054365
- 十二、活動內容：
  - (一) 藉由足球營隊活動、提升足球專業能力。
  - (二) 在訓練比賽及團體生活中，強化孩子的專注力與抗壓性。
  - (三) 培養團隊合作的精神，提升孩子自我認同及榮譽感。
- 十三、預期效益：
  - (一) 提升宜蘭縣國小足球能力並與同年紀交流成長。
  - (二) 提升宜蘭縣國小學生參與足球運動促進一二級銜接。
  - (三) 落實基層紮根從小養成運動的好習慣。
- 十四、報名方式：
  - (一) 宜蘭縣足球委員會 facebook 下載報名表(附件一)以電子檔 e-mail 報名。
  - (二) 報名表請 e-mail 至 [epson791030@tmail.ilc.edu.tw](mailto:epson791030@tmail.ilc.edu.tw) 並以電話確認。電話：9581150 轉 13 或手機 陳奕宏教練 0911231147
- 十五、繳費方式：
  - (一) 酌收保證金 500 元、報名費 500 元 共一千元整(冬山鄉學生需繳交保證金 500 元)，學生全程參與者，全額退還；參與部分課程者，依比例退還。
  - (二) 108 年 1 月 15 日於宜蘭縣足球委員會 facebook 公告錄取名單後至 1 月 22 日前繳交保證金 500 元、報名費 500 元 共一千元整(冬山鄉學生繳交保證金 500 元)，未繳保證金者視同放棄由備取遞補。
  - (三) 保證金匯款帳號：  
立帳郵局：宜蘭金六結郵局  
戶名：宜蘭縣體育會足球委員會 局號：0111013 帳號：0159822
- 十六、活動簡章索取方式：宜蘭縣足球委員會 facebook 下載。
- 十七、注意事項：
  - (一) 酌收保證金 500 元、報名費 500 元，學生全程參與者，全額退還；參與部分課程者，依比例退還。

二十、活動簡介：足球育樂營課程表如附件(二)

附件(二)

108 年宜蘭縣寒假足球育樂營隊活動課程表

日期、時間	1 月 28 日	1 月 29 日	1 月 30 日	1 月 31 日	2 月 1 日
09：00   09：50	暖身操 伸展運動 足球認識	暖身操 基本動作 短傳球 停球	暖身操 伸展運動 1 VS 1 2 VS 2	暖身操 基本動作 短傳球 停球	暖身操 搶球及護 球遊戲
10：00   10：50	足球球性的 了解	基本動作 控球 擲界外球	基本動作 各部位 控制球	團康活動	3 VS 3 鬥牛
11：00   11：50	足球規則	足壘球 遊戲	足球規則	運動傷害 防護	足壘球 遊戲
12：00   14：00	午餐休息				
14：00   14：50	暖身操 基本動作 盤球	團體協力 遊戲	足球比賽 影片欣賞	基本動作 定點長傳 球	基本動作 頭頂球
15：00   15：50	基本動作 運球	基本動作 運球+轉 身動作 踢長球	基本動作 定點射門	基本動作 盤球射門	2 搶 4 3 搶 5
16：00   16：50	8 人制 比賽	五人制 比賽	8 人制 比賽	五人制 比賽	8 人制 比賽 結業式

附件(一)

## 108 年宜蘭縣寒假足球育樂營隊活動實施報名表

姓名		性別		出生年 月日	
身份證 字號		年級		衣服 尺寸	
緊急連絡人				電話	(O) : (H) : 手機 :
就讀學校					
通訊地址					

備註:衣服尺寸 L=170 M=155 S=135 XS=115