

【新北市立三多國中 2025 年運動夏令營】簡章

一、活動目標：

- (一) 提供學生正當休閒運動，建立學生正確運動觀念。
- (二) 增益學生運動基本常識，培養學生終生運動習慣。
- (三) 藉由運動讓學員體驗健康、愉悅之休閒經驗。

二、辦理單位：新北市立三多國民中學 學生事務處體育組

三、活動時間：

- (一) 日期：114 年 7 月 2 日至 7 月 4 日(星期三~星期五)。
- (二) 時間：每天上午 09：00—12：00。

四、活動地點：

- (一) 活動地點：新北市立三多國民中學室外操場(雨備：四樓大會議室)。
- (二) 活動地址：新北市樹林區三多路 101 號。
- (三) 活動網址：報名表可逕至本校網站「<https://www.sdjh.ntpc.edu.tw/>」下載。
- (四) 查詢電話：(02)86881501 分機 110 (王老師)。

五、參加對象：

- (一) 招生對象：國小四、五、六年級對籃球、田徑有興趣的學生，每項目依程度分 2 組授課。
- (二) 招生人數：每項目 50 人。若報名人數過多，由主辦單位自行錄取參加人員。

六、活動內容：運動夏令營課程表(如附件一)。

七、報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表(如附件二)，健康聲明書(如附件三)填妥後，送至新北市三多國民中學體育組王老師。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 w750917@gmail.com。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校 (FAX：02-86881514)，註明體育組收。
- (四) 截止日期：即日起至 114 年 6 月 20 日 (星期五) 12：00 止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。

八、活動費用：完全免費。

九、預期效益：

- (一) 提供青少年暑假體育休閒活動參與機會，體驗運動並增進身心健康。
- (二) 培養青少年籃球和田徑運動技能並提升體適能，啟發其對運動之興趣。

十、注意事項：學員需穿著運動鞋及運動服裝，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人毛巾、水壺、替換衣物、藥物和健保卡。另務必衡量自身身心狀況是否適合激烈運動。

十一、師資簡介：三多國中具備專業體育背景及體能訓練之授課團隊。

十二、備註：錄取名單及相關注意事項於 6 月 24 日(二)16：00 公布於本校校網。

十三、本計畫所需經費由三多國中家長會經費支應。

十四、本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。



(附件一) 新北市立三多國中 2025 年運動夏令營課程表
(籃球)

日 期	時 間	課 程 內 容	備 註
DAY 1 114 年 7 月 2 日 星期三	09：00—09：45	開訓典禮	開訓分組及教練介紹
	09：45—10：30	熱身活動	伸展操、馬克操
	10：30—11：15	手感練習、基礎運球	球操遊戲
	11：15—12：00	小組比賽	3 對 3，5 對 5
DAY 2 114 年 7 月 3 日 星期四	09：00—09：45	熱身活動	伸展操、馬克操
	09：45—10：30	跨步上籃、運球上籃	定點跨步練習&左、右邊 運球上籃
	10：30—11：15	快攻練習	兩人推傳、三線快攻
	11：15—12：00	小組比賽	3 對 3，5 對 5
DAY 3 114 年 7 月 4 日 星期五	09：00—09：45	熱身活動	伸展操、馬克操
	09：45—10：30	卡位觀念	卡位觀念、抓籃板球練習
	10：30—11：15	攻防練習	多打少快攻練習
	11：15—12：00	小組比賽、結訓典禮	3 對 3，5 對 5，頒獎

(田徑)

日 期	時 間	課 程 內 容	備 註
DAY 1 114 年 7 月 2 日 星期三	09：00—09：45	開訓典禮	開訓分組及教練介紹
	09：45—10：30	熱身活動	伸展操、馬克操
	10：30—11：15	跑步基本動作、有氧 訓練	
	11：15—12：00	小組比賽、收操	
DAY 2 114 年 7 月 3 日 星期四	09：00—09：45	熱身活動	伸展操、馬克操
	09：45—10：30	跑步基本動作、肌力 訓練、核心訓練	
	10：30—11：15	專項動作	起跑、接力、欄架
	11：15—12：00	小組比賽、收操	
DAY 3 114 年 7 月 4 日 星期五	09：00—09：45	熱身活動	伸展操、馬克操
	09：45—10：30	跑步基本動作、爆發 力訓練	
	10：30—11：15	專項動作	起跑、接力、欄架
	11：15—12：00	小組比賽、收操、結 訓典禮	頒獎

(附件二) 新北市立三多國中 2025 年運動夏令營報名表

學校 名稱		姓 名		報名 項目	☐ 籃球 ☐ 田徑
班級		生 日		性別	☐ 男 ☐ 女
連絡 電話		學生 手機		家長 手機	
家長同意簽章					

※ 報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表(如附件二)與健康聲明書(如附件三)填妥後，送至新北市三多國民中學體育組王老師。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 w750917@gmail.com。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校 (FAX：02-86881514)，註明體育組收。
- (四) 截止日期：即日起至 114 年 6 月 20 日 (星期五) 12：00 止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。

※ 注意事項：

- (一) 學員需穿著運動鞋及運動服裝，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人、毛巾、水壺、替換衣物、健保卡和藥物等。
- (二) 請務必衡量身體是否適合激烈運動，患有心臟病或相關不適合參與運動之疾病者請勿報名。

健康聲明切結書

敝子弟_____，參加【新北市立三多國民中學】2025 年運動夏令營，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練之情形。倘患有痼疾不適宜訓練時，願意依學校之決定，暫停課程，絕無異議。

謹此

學生簽名：_____

父母（或監護人）簽章：_____

：_____

中華民國

年

月

日