附件 2

國立臺灣海洋大學體育室 115 年暑期足球運動訓練班招生簡章

一、 活動主旨：為持續推展基隆市在地足球運動風氣，結合趣味遊戲、基礎練習與比賽，培養小學生學習足球的興趣與技術，透過暑期訓練營活動來提升運動能力以及興趣。

二、主辦單位：國立臺灣海洋大學

三、承辦單位：國立臺灣海洋大學體育室

四、活動日期：

(一)**足球星光 1 班：暑期每週二晚上 6:20~8:00**（7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11 8/18、8/25），共計 8 次課程(海大濱海操場)。

(二)**足球星光 2 班：暑期每週四晚上 6:20~8:00**（7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20），共計 8 次課程(海大濱海操場)。

(三)**足球週日班：暑期週日上午 9:00~10:50**（7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23，共計 8 次課程(海大濱海操場)。

※以上班別活動滿 16 位開班，完成報名後各梯次皆會個別行前通知。

五、活動場地：國立臺灣海洋大學濱海操場(下雨會有預備場地)。

六、活動內容：趣味運動遊戲、協調性訓練、足球基本動作及比賽教學等。

七、活動對象：114 年 7 月 1 日起，滿 6 歲(或即將就讀大班)以上至 15 歲以下，男女不拘。

八、活動時間：

項目	梯　次	時　間	報名費用	備註
足球	(一)星光 1 班	暑期每週二晚上 6:20~8:00	2,000 元/人	1.課程表如附件 2 2.同時報名 2 個以上時段或親兄弟姊妹一起報名，9 折優惠。 3.報名後原則上請假不予退費，但可至其他時段補課，為控管人數，補課申請至多兩次為限。
	(二)星光 2 班	暑期每週四晚上 6:20~8:00	2,000 元/人	
	(三)足球週日班	暑期週日上午 9:00~10:50	2,000 元/人	

九、師　　資：由本室校隊專業教練，每梯次 16 名~24 名學員配置助教兩員、超過 24 名配置助教三員，以協助活動過程之教學、訓練與安全維護工作；學員至多以 32 人為限。

十、報名及繳費：即日起至 6 月 26 日(星期五)或額滿截止，請下載填寫報名表後(如附件 3)，掃描 QR core　加 Line 報名，聯絡人：羅生麟教練，電話：0982-543084。

十一、活動相關注意事項：

（一）每梯次未滿 16 人不予開班，如有報名兩個時段以上，或是親兄弟姊妹一起報名，報名費加總後 9 折優惠。

（二）年齡未滿六歲，或有癲癇、腦性麻痺、心臟病、皮膚傳染病及其他不適合激烈運動者，不受理報名。

（三）如遇其他因素無法開班時，則另行退費。

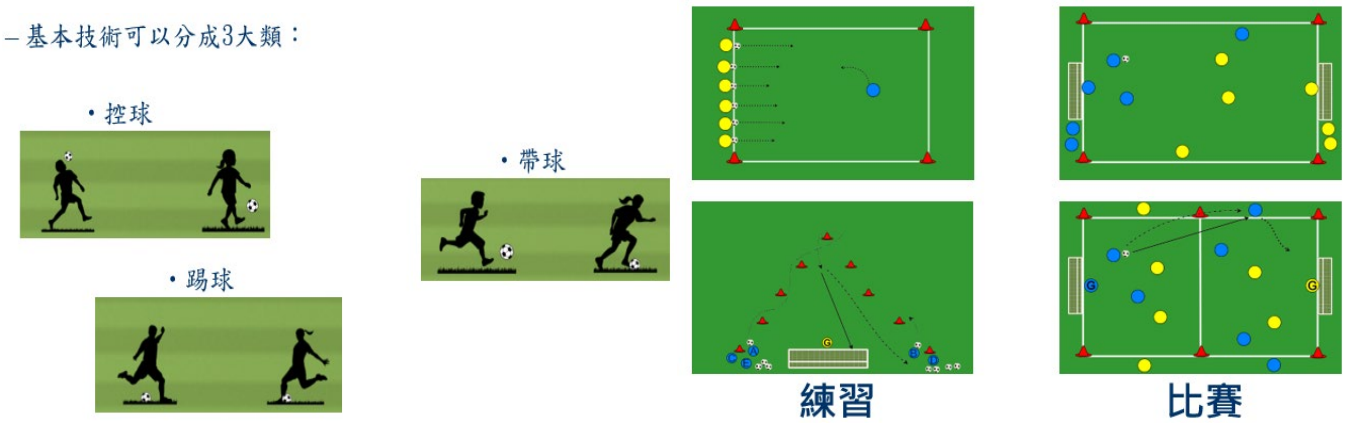
（四）如遇颱風天候因素無法上課時，將另擇日補課或另行退費。

（五）足球技術教學具有連貫性，活動應全程參與，請假者不予退費，但可至其他時段補課，為控管人數，補課申請至多兩次為限。

國立臺灣海洋大學體育室 115 年暑期足球運動訓練班課程表

授課配置(每堂 100 分鐘)

熱身	協調性/速度-基本技術 - 小型比賽			緩和運動
開始	協調性/球感練習	基本技術及趣味遊戲	小型比賽	放鬆
10 分鐘	15 分鐘	25 分鐘	45 分鐘	5 分鐘
心理運動 技術	2v2, 3v3 其他有組織的比賽	足球技術接力賽 循環練習 控球 運球 傳球 射門	自由比賽	恢復
協調性	比賽	給予技術性與認知性刺激	比賽	身體與心理放鬆



(一)透過綜合性活動，如有球或無球遊戲、各種跑動、動態協調與平衡練習。

(二)比賽、技術與協調性練習反覆輪流進行。

(三)協調性提升的好處：加快身體執行動作、反射性反應、發揮最大潛能、提升身體自衛保護素質，減少受傷、有助基本動作、技術的吸收學習等。

(四)透過引導式發現學習，讓孩子學會自我判斷、思考。

(五)技術性的教學教練都會親自示範，使孩子容易學習。

附件 3

國立臺灣海洋大學體育室 115 年暑期足球運動訓練班報名表

學員姓名			
學員生日			
身分證字號			
就讀學校/年級			
緊急聯絡人		電話	
聯絡人 Line	Line ID:		Line 顯示名稱:
備註			
報名班別	□ (一)星光 1 班 □ (二)星光 2 班 □ (三)足球週日班(可受理幼兒園大班學員)		

備註：(1) 以上個資主要運用於保險及課程聯繫，經報名學員家長同意後使用。

(2) 課程期間請假、缺課及非經協商同意中途退訓者，不予退費。

(3) 時段可複選,報名超過兩個時段以上或親兄弟姊妹報名,報名費 9 折優惠。

(4) 學員確無癲癇、腦性麻痺、心臟病、氣喘，及其他不適合激烈運動者，不接受報名。若有隱瞞不實，同意退訓，且自行擔負後續責任事宜。

(5) 報名表填寫後拍照加 line 報名。