

## 國立臺灣海洋大學 112 年暑期足球訓練班招生簡章

- 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)海洋夏令營：7月10日(星期一)~7月13(星期四)上午8:10~17:00，共計4天。
  - (二)足球星光班：7~8月每週三晚上6:20~8:00(7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23)，共計8次室外課程(海大操場，另有兩備場地)。
  - (三)足球週六班：7~8月間週六上午9:00~10:40(7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12)，共計6次室內課程(海大體育館網球場)。
  - (四)足球週日班：7~8月間週日上午9:00~10:40(7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13)，共計6次室內課程(海大體育館網球場)。
- ※以上班別活動滿15位開班，完成報名後各梯次皆會個別行前通知。
- 五、活動場地：國立臺灣海洋大學人工草皮操場、體育館2樓網球場、育樂館等。
- 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：以112學年度就讀小學一年級至小學六年級生為主要對象，男女不拘。
- 八、活動時間：

項目	梯次	時間	報名費用	備註
足球	(一)海洋夏令營	7月10日(星期一)~ 7月13(星期四) 上午8:10~17:00	4,000元/ 人(含場地 及材料費)	課程表如附件1 (含足球、遊戲、游泳、魔 術、海洋手作體驗等課程)
	(二)足球星光班	7/5、7/12、7/19、7/26、 8/2、8/9、8/16、8/23 週三晚上6:20~8:00	2,000元/ 人	
	(三)足球週六班	7/8、7/15、7/22、 7/29、8/5、8/12 週六上午9:00~10:40	1,500元/ 人	課程表如附件2
	(四)足球週日班	7/9、7/16、7/23、 7/30、8/6、8/13 週日上午9:00~10:40	1,500元/ 人	

- 九、師資：由本室校隊專業教練，每梯次15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30人為限。
- 十、報名及繳費：即日起至6月30日(星期五)止，請下載填寫報名表後(如附件3)，掃描QR code 加Line報名，聯絡人：羅生麟教練，電話：0982-543084。



14 海洋生態



奧妙的生命週期

奧秘的生命週期將帶領學員從認識食物鏈出發，透過實際飼養海洋中的微小生物，建構生態保育及永續海洋的知能。



14 海洋生態



認識海廢- 漁民的禮物

發展經濟的同時思考海洋廢棄物議題，以藝術創作方式提升學員與海廢的连接，增加對海洋廢棄物議題的關注。



### 十一、活動相關注意事項：

- (一) 每梯次未滿 15 人不予開班，如有報名兩個梯次以上，或是親兄弟姐妹一起報名，另有優惠。
- (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，活動宜全程參與，請假者不予退費。



## 國立臺灣海洋大學 112 年暑期足球夏令營課程表

- 一、 活動時間：7 月 10 日(星期一)~7 月 13(星期四)上午 8:10~17:00
- 二、 活動地點：每日早上 8:00~8:30 先至海洋大學學生活動中心 B1 樓原民廳報到
- 三、 課程及流程：

內容 時間	Day 1(7/10) 活動流程	Day 2(7/11) 活動流程	Day 3(7/12) 活動流程	Day 4(7/13) 活動流程
08:00   08:30	學員報到/分組 活動中心原民廳	學員報到/分組 活動中心原民廳	學員報到/分組 活動中心原民廳	學員報到/分組 活動中心原民廳
08:30   10:30	暖身活動及 遊戲、足球練習 操場或體育館	暖身活動及 遊戲、足球練習 操場或體育館	暖身活動及 遊戲、足球練習 操場或體育館	暖身活動及 遊戲、足球練習 操場或體育館
10:30   12:00	<b>游泳</b> 海大室內游泳池-水深 1 米，配置教練及救生員數名			
12:00   13:30	午餐及午休 影片/小組時間-活動中心原民廳			
13:30   15:00	室內課程-手作體驗課程 生命的週期-豐年蝦	室內課程-手作體驗課程 漁民的禮物-海廢創作	魔術課程 互動魔術體驗	室內課程-手作體驗課程 珊珊來遲-海廢的那些事
15:00   17:00	足球練習/比賽	足球練習/比賽	足球練習/比賽	足球練習/比賽 閉幕式/頒獎
17:00   17:20	家長接送 海洋大學操場(如下雨則於操場旁體育館前廊集合等候接送)			

※課程內容及流程，可能因應天候、場地及學員身體狀況微調。

※游泳課程須自備泳帽、泳褲、毛巾及換洗衣物，並請全程務必配合教練帶領。

- 四、海洋夏令營報名費 4,000 元/人內含保險、場地、手作教材以及午餐等費用，同時附贈足球夏令營球衣一套(上衣、短褲、長襪及護脛)。

## 國立臺灣海洋大學 112 年暑期足球星光班/週末班課程表

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

- (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。

## 國立臺灣海洋大學 112 年暑期足球訓練班報名表

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:
報名班別	<input type="checkbox"/> (一)海洋夏令營(原則上須滿 6 歲以上) <input type="checkbox"/> (二)足球星光班(可受理幼兒園大班學員) <input type="checkbox"/> (三)足球週六班(可受理幼兒園大班學員) <input type="checkbox"/> (四)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、缺課及中途退訓者，不予補課、退費。

### 切結書

本人確無癲癇、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。

特此切結

立切結人簽名：\_\_\_\_\_或

法定代理人簽名：\_\_\_\_\_



報名請掃 QR code