

114 年基隆市足球冬令營實施計畫

壹、目的：

為促進基隆基層足球風氣，強化球員們的體能以及提升足球相關的基本概念與技術，並為 114 年度各項賽事做準備，將利用寒假期間辦理足球聯合冬令營隊。

貳、招收對象：限本市國小、國中及高中熱愛足球的學生。

參、辦理期間：114 年 1 月 21 日(星期二)起至 1 月 26 日(星期日)止。

肆、辦理梯次：本次冬令營活動規劃兩個梯次提供家長選擇，原則上每位小朋友以報名 1 個梯次為限，並以能全程參加者優先。

梯次	時間	地點	人數限制
一、海大梯次	1/21~1/22 上午 8:00~下午 5:00	國立臺灣 海洋大學	50 人
二、五堵梯次	1/23~1/26 下午 2:00~5:00	五堵國小 風雨操場	40 人

伍、報名費用：本計畫由基隆市政府教育處補助，免收費用。

陸、報名方式：

一、活動簡章可於本校網站(<https://wdps.kl.edu.tw/news/2089>)下載列印。

二、報名表請於 114/1/12(日)前填報 mail 至 forestgi@mail.ntou.edu.tw，或加 Line 報名，並依報名先後順序錄取。報名如有任何疑問，歡迎逕洽羅生麟教練 0982-543084。



柒、注意事項：

一、請參加學生穿著運動服、平底運動鞋(有釘鞋者可攜帶備用)並攜帶水壺、毛巾及替換衣物。

二、考量學生安全，若有以下情形之一者，不宜報名：患有精神疾病、心血管疾病、氣喘、癲癇、脊椎側彎、重度肢體障礙或其他因疾病不適合參與戶外或高強度運動者。

三、如因故有臨時請假情況者，請事先傳簡訊給羅生麟教練告知(0982543084)

捌、課程表：

一、海大梯次：

日期	時間	課程	主講人
1月21日 (星期二)	上午8:00 ~下午5:00	8:00~8:30 集合、點名 8:30~9:00 冬令營開幕式 9:00~10:00 熱身、盤帶球練習-1對1比賽 10:10~11:00 小遊戲、傳控球練習-3對3比賽 11:10~12:00 小遊戲、射門練習-4對4比賽 12:00~13:20 午餐、看影片、觀念分享 13:20~14:00 團康遊戲 14:10~15:00 進階運球技術練習-2對2比賽 15:10~16:00 傳球組合練習-3對3比賽 16:10~17:00 5對5~7對7比賽 17:10~家長接送	教練團
1月22日 (星期三)	上午8:00 ~下午5:00	8:00~8:30 集合、點名 8:30~9:00 足球影片 9:00~10:00 熱身、協調性練習-趣味比賽 10:10~11:00 傳控球練習-3對3比賽 11:10~12:00 射門練習-4對4比賽 12:00~13:20 午餐、看影片、觀念分享 13:20~14:20 遊戲分組對抗賽、結業式 14:30~15:00 球感訓練、技術練習 15:10~16:00 足球鬥牛賽-3對3比賽 16:10~17:00 5對5~7對7比賽 17:10~家長接送	教練團

二、五堵梯次：

日期	時間	課程	主講人
1月23日 (星期四)	下午2:00 ~下午5:00	14:00~14:20 集合、點名、冬令營開幕式 14:20~15:10 熱身、盤帶球練習-1對1比賽 15:10~16:00 小遊戲、傳球練習-3對3比賽 16:10~17:00 4對4比賽，賽後家長接送	教練團
1月24日 (星期五)	下午2:00 ~下午5:00	14:00~14:20 集合 14:20~15:10 熱身、盤帶球練習-1對1比賽 15:10~16:00 小遊戲、傳控球練習-小組比賽 16:10~17:00 5對5比賽，賽後家長接送	教練團
1月25日 (星期六)	下午2:00 ~下午5:00	14:00~14:20 集合、點名、冬令營開幕式 14:20~15:10 協調性、盤帶球練習-1對1比賽 15:10~16:00 小遊戲、射門練習-4對4比賽 16:10~17:00 5對5比賽，賽後家長接送	教練團
1月26日 (星期日)	下午2:00 ~下午5:00	14:00~14:20 集合、點名、冬令營開幕式 14:20~15:10 敏捷性、傳控球練習-1對1比賽 15:10~16:00 小遊戲、射門練習-4對4比賽 16:10~17:00 6對6比賽，賽後家長接送	教練團

114 年基隆市足球冬令營報名表

姓 名		身分證字號												
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年 月 日											
就讀學校		班 別	科(系) 年 班											
通訊住址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										家長 Line ID (非必填)			
家長姓名			家長電話											
報名梯次	<input type="checkbox"/> 海大梯次 (1/21~1/22 上午 8:00~下午 5:00) <input type="checkbox"/> 五堵梯次 (1/23~1/26 下午 2:00~5:00)													
備 註	1.個資僅供辦理本次活動保險使用。 2.如遇特殊情況，停課與否將依本校網頁公布訊息為主，且不另補課。 ※報名表暨同意書簽名完後請拍照 mail 至 forestgi@mail.ntou.edu.tw 或加 Line 提供。													

_____同_____意_____書_____

茲同意學生參加 114 年度基隆市足球冬令營。

此 致 基隆市五堵國民小學

同意人：

與學生之關係：

連絡電話：

中華民國 年 月 日

肖像權使用同意書

本人同意由基隆市五堵國民小學所舉辦的【114 年基隆市足球冬令營】活動上，授權基隆市政府及其所屬單位拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像(包含照片及動態影像)，本人並同意基隆市政府及其所屬單位就上述攝影著作（內含授權之肖像）享有完整之著作權，並得以各種管道或印刷方式呈現授權內容之全部或部分並可公開發表，及著作權法賦予著作人所擁有之權益。

立同意書人：（請親自簽名）

身分證字號：

連絡電話：

(立同意書人若未滿 20 歲，須同時請法定代理人填寫下列欄位)

法定代理人：（請親自簽名）

身份證字號：

連絡電話：

中 華 民 國 年 月 日

主辦單位：基隆市政府

執行單位：基隆市五堵國民小學

連 絡 人：羅生麟教練 0982-543084 (Line ID:forestms)