

104-2 康橋雙語學校青山校區游泳營課程表

一、參加對象：一～六年級學生。

二、課程說明：

(一) 加強心肺功能練習、專項技巧練習、姿勢糾正、水中自救能力及正確自救觀念等。(分級分組教學)

(二) 培養團隊默契，增進學生間之情感。

三、課程表：

日期		1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間	8:00~8:45	晨間自習				
一	8:45~10:15	游泳教學	游泳教學	游泳教學	游泳教學	游泳教學
二						
	10:15~10:30	課間休息				
三	10:30~11:45	水球課程	越野接力	划船體驗	足球	探索廣場 攀岩場
四		越野接力	水球課程	足球	划船體驗	探索廣場 循環體能
	11:45~12:00	盥洗				
	12:00~12:30	午餐				
	12:30~13:30	午間靜息				
五	13:30~14:10	體適能	體適能	慢跑與 伸展	慢跑與 伸展	游泳教學
六						
		課間休息				
七	14:20~16:20	游泳教學	游泳教學	游泳教學	游泳教學	游泳教學
八						
	16:20~16:55	點心時間				
	17:00	放學				

104-2 康橋雙語學校青山校區籃球營課程表

二、參加對象：一～六年級學生。

二、課程說明：

籃球動作技巧練習、運球、投籃、防守姿勢糾正，球賽影片觀賞，籃球規則與團隊觀念指導。

三、課程表

日期		1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:30~8:45	晨 間 自 習				
一	8:45~10:15	1. 暖身 2. 基本持球	1. 暖身 2. 複習傳接球 3. 複習運球	1 暖身 2. 傳球投籃 3. 運球投籃	1. 暖身 2. 長傳練習 3. 長傳與跑接	影片球賽欣賞 籃球規則指導
二						
	10:15~10:30	課 間 休 息				
三	10:30~11:45	1. 基本傳接球 2. 各式傳接球	1. 基本防守 2. 移動防守 1. 傳球上籃 2. 運球上籃	進攻與防守 1. 一 v. s 一 2. 三 v. s 三	投籃練習 移動投籃指導	放鬆游泳
四						
	11:45~12:00	盥 洗				
	12:00~12:30	午 餐				
	12:30~13:30	午 間 靜 息				
五	13:30~14:10	電腦	電腦	電腦	電腦	電腦
六						
		課 間 休 息				
七	14:20~16:20	1. 基本運球 各式運球動作 1. 練習上籃	1. 投籃姿勢 練習 2. 定點投籃 練習	1. 彈跳練習 2. 搶籃板動作 指導與操作	三 v. s 三 小組練習	五 v. s 五 全場練習
八						
	16:20~16:55	點 心 時 間				
	17:00	放 學				

2015 年康橋寒期籃球暨游泳集訓營報到須知

親愛的家長：

歡迎 貴子弟報名參加本校舉辦之寒期籃球、游泳集訓營活動，下列說明事項敬請
您協助與叮嚀 貴子弟配合，謝謝！

一、活動日期：1 月 25 日〈星期一〉至 1 月 29 日〈星期五〉，共一週。

二、報到時間：每日上午 8:35 前集合。

三、報到地點：康橋雙語學校青山校區 游泳池二樓。

四、每日攜帶物品：

游泳營：

浴巾 泳衣/泳褲 泳帽/泳鏡 衣服(T 恤)

水壺 個人用藥品 個人餐具

籃球營：

毛巾 球鞋(籃球鞋) 水壺 個人用藥品 個人餐具

每日衣服兩套包含襪子兩雙(中午更換一套)

(手機等貴重物品請自行斟酌攜帶，不需帶錢以免遺失。)

五、營隊服裝將於 1 月 25 日報到時統一發放，第一天請穿著學校運動服
裝，務必要穿運動鞋。

六、聯絡電話：游泳池(02)8195-8891 至 8195-8898。

七、自接車輛早上上學與下午放學時段請依原定校內接送路線行駛。

八、參加集訓營的同學請在到校之後直接至游泳池二樓點名準備上課，
勿在教室等待。

九、因事請假，請事先聯絡游泳池，搭交通車者請另行通知導護阿姨，提
前離校者，請依平日上學規定辦理相關手續。

康橋雙語學校 小學部學務處 敬啟 2016.01.18