

2018 年長庚拔河訓練營(國中組) 報名簡章

一、活動宗旨：為推廣國內拔河運動發展，本院希望透過贊助基層學校拔河隊、舉辦拔河訓練營以及永慶盃拔河比賽等方式，發揚拔河運動。因此舉辦拔河訓練營邀請全台國中拔河隊，結合專業教練、本院醫師與運動防護師授課，提升選手技巧與拔河運動知能，與團隊間的凝聚力。

二、主辦單位：長庚醫療財團法人

承辦單位：臺北市立景美女子高級中學拔河隊

指導單位：教育部(邀請中)、桃園市政府體育局(邀請中)、
中華民國拔河運動協會(邀請中)

協辦單位：長庚養生文化村

三、活動時間：107 年 7 月 8 日至 7 月 12 日，共計五天

四、訓練營&住宿地點：長庚養生文化村

五、訓練對象：全國國中拔河隊(上限 16 隊)

六、報名費用：

(一)食宿免費(每校提供住宿人數上限 14 人)。

(二)提供參加選手每人 1 雙拔河鞋(本院已贊助拔河鞋之選手，不重複贊助)。

七、活動辦法：

(一)報名時間：107 年 6 月 1 日-107 年 6 月 20 日，依報名先後順序額滿為止

(二)報名方式：

1. 電子郵件報名，填寫報名表後電郵至 q1990119@cgmh.org.tw 許社工收

2. 傳真報名 (03) 328-8953

3. 報名完成後請來電確認(03)328-1200#5175 許社工

八、課程內容：

日期 時間	7/8(日)	7/9(一)	7/10(二)	7/11(三)	7/12(四)
07：30-08：00	報到&簽到	報到&簽到			
08：10-09：00		運動傷害防護 王正音 運動防護師	運動營養攝取 與有效安全減重	戶 外 教 學 活 動	友誼比賽
09：10-10：00					
10：10-11:00		體能訓練方法 王馨莘 運動防護師	優秀運動員分享 施昭仔 講師		
11：10-12 :00					
12：10-13：30	午餐&休息				
13：30-14：20	師大景美 拔河隊介紹 李洳君 講師	專項訓練 熱身 林雅君 講師	(學科課程) 戰術運用 王若存 講師	明 年 再 相 見	
14: 20-15:30	專項訓練 熱身 卓世萱 講師	專項訓練 耐力訓練 防守節奏 攻擊訓練 周渝芳 講師 石涵萱 講師	專項訓練 熱身 李勻錡 講師		
15:30-17:30	專項訓練 握繩與繩感 內胎訓練 林秀怡 講師		專項訓練 起步訓練 坐地起訓練 田嘉蓉 講師		
17:30-18:00	收操				
18:00-19:00	晚餐				
19:30-21:00	國家隊 專項培訓	國家隊 專項培訓	國家隊 專項培訓		

※課程由臺北市立景美女子高級中學拔河隊專業團隊帶領

2018 長庚拔河訓練營(國中組)

家長同意書

茲同意學生_____參加 107 年 7 月 8 日至 107 年 7 月 12 日由本院辦理之長庚拔河訓練營，並已詳閱活動簡章，且瞭解本活動規定。活動過程中願意接受帶隊老師之指導且遵守該活動之一切規定。特立此書為憑

此致 長庚醫療財團法人

家長簽章：

連絡電話：

緊急聯絡人：

緊急聯絡人電話：

中 華 民 國 年 月 日