

大竹國中 109 年大膽竹夢新生運動夏令營



活動日期：第一梯次：109 年 8.03-8.07，下午兩點到四點。

第二梯次：109 年 8.10-8.14，下午兩點到四點。

名額限制：每梯次 20 人(額滿為止)

免費！

報名地點：大竹國中學務處。

報名截止：第二梯 8/7(五)下午 4 點。

報名資格：本校七年級學生，男女不拘。

課程表：田徑、橄欖球、籃球體驗營。

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
地點	操場	操場	操場	活動中心	活動中心
1400-1450	伸展熱身 體能檢測	伸展熱身 橄欖球	伸展熱身 橄欖球	伸展熱身 籃球球感	伸展熱身 運球上籃
1500-1550	田徑活力操	速度與爆發力	帶式橄欖球	運球與傳球 上籃	三對三籃球
1550-1600	收操放學	收操放學	收操放學	收操放學	收操放學

大竹國中 109 年大膽竹夢新生運動夏令營報名表				第二梯	
姓名		☐ 男 ☐ 女	身分證字號		
畢業國小		出生年月日			
運動專長					
是否曾經加入國小校隊、社團	☐ 是：_____國小_____隊、社團：_____ ☐ 否。				
國中新班級		緊急聯絡人			
目前身高/體重	/		聯絡人電話		
健康聲明： ☐ 本人未患重大疾病，能參加體育運動，若有隱瞞法律責任由家長自行負責。(請打勾表示同意)					