桃園市政府體育局108年暑假育樂營課程表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 籃球神射手 | 無羽倫比 | 樂樂棒球 | 小乒乓大高手 | 兒童防身術 | 跆拳道體驗班 |
| 課程簡介 | 籃球是多數人都喜愛的球類運動，可以訓練自己的耐力、速度與力量，與隊友合作練習，也能在運動中建立正向的人際關係，調劑身心。 | 羽球運動需要全身協調，為了跟上羽球的速度，要隨時變換位置，讓四肢得到充分的鍛鍊，維持健康身體，舒緩孩子沉重的壓力。 | 樂樂棒球是一種團隊運動，可以鍛鍊定力、眼力，也可以增加手腳協調能力，培養孩子解決問題的能力與毅力，與熱愛樂樂棒球的同伴一起運動，建立正向人際關係。 | 桌球是一種全身運動，可以鍛鍊身體協調力與靈敏度，在球桌上，乒乓球一來一往，為了跟上球的位置，眼睛焦距也隨之變動，對於視力有很大幫助唷～ | 武術運動可以強身、鍛鍊體魄，矯正現代學童身體儀態，透過武術教授基本防身觀念與要訣，讓孩子學會如何保護自己。 | 跆拳道是通過抬高及踢腿的動作，鍛鍊側腰部和大腿內側肌肉，可以強身健體也能訓練孩子的穩定度。 |
| 參加對象 | 國小三年級 至國中九年級 | 國小三年級 至國中九年級 | 國小三年級 至國中九年級 | 國小三年級 至國中九年級 | 國小一年級 至國小六年級 | 國小三年級 至國中九年級 |
| 課程內容 | 1.籃球基本、進階動作講解及演練 2.籃球攻守技巧講解及演練 3.分組練習 | 1.羽球基本、進階動作講解及演練 2.羽球攻守技巧講解及演練 3.分組練習 | 1.棒球基本、進階動作講解及演練 2.棒球攻守技巧講解及演練 3.分組練習 | 1.桌球基本、進階動作講解及演練 2.桌球攻守技巧講解及演練 3.分組練習 | 1.武術基本拳路動作講解及演練 2.簡易防身術技巧講解及演練 3.分組練習 | 1.跆拳道基本拳路動作講解及演練 2.分組練習 |
| 課程地點 | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) |
| 備註 | 輕便服裝、運動鞋 | 自備球拍、輕便服裝、運動鞋 | 輕便服裝、運動鞋 | 自備球拍、輕便服裝、運動鞋 | 輕便服裝、運動鞋 | 輕便服裝、運動鞋 |

桃園市政府體育局108年暑假育樂營課程表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 益智西洋棋 | 趣味扯鈴 | 趣味疊杯 | 圍棋動動腦 | 踢毽高手 | 流行國標舞 |
| 課程簡介 | 西洋棋是增進家庭互動自然相處的最佳活動之一，訓練國小學童邏輯思考 、記憶力與推理等各種能力，西洋棋育樂營是暑假首選活動唷！ | 扯鈴是我國民俗技藝，除能磨練耐心，還有調整視差的功用喔！若要成為其中佼佼者，必須透過不斷練習精進，才能更上層樓，歡迎大家一起接觸並享受抖空竹帶來的喜悅及成就感！ | 疊杯是一項具有挑戰性及趣味性的體能課程，注重手眼協調及專注力，透過這項富有趣味的體能課程能訓練孩子學會如何提高自己注意力、反應力、左右手協調力。 | 圍棋是一種讓大腦全面運作的遊戲，從小接觸圍棋，就能夠同時開發左右腦，提升孩子邏輯思考與創造能力，為孩子打造一個光明的未來！ | 踢毽子，不需固定場所及太大空間，可依照自己能力調整運動量，更是一項具有遊戲及美感的運動。歡迎大家一起來踢毽子，共同訓練手眼協調、平衡感、專注力、穩定性與肌肉發展。 | 配合著輕快旋律，搭配上有節奏的律動，著重於個人基本動作的教學，以專業的教學、親切的態度、輕鬆活潑的方式，讓學生享受跳國標舞的樂趣，很快就能進入舞蹈領域。 |
| 參加對象 | 國小一年級至國小六年級 | 國小一年級至國中九年級 | 國小一年級至國小六年級 | 大班至國小六年級 | 國小一年級至國中九年級 | 國小一年級至國中九年級 |
| 課程內容 | 1.認識棋盤、棋子 2.行棋規則、記譜方法及演練 3.對弈技巧 4.分組練習 | 1.認識扯鈴 2.扯鈴初階、進階技巧及演練 3.分組練習 | 1.疊杯介紹 2.疊杯初階、進階技巧及演練 3.分組練習 4.趣味競賽 | 1.圍棋基本、進階講解及演練 2.圍棋對戰技巧講解 3.分組練習 | 1.認識毽子 2.毽子初階、進階技巧及演練 3.分組練習 | 1.拉丁舞(恰恰恰等舞科)基本、進階動作講解及演練 2.單、雙人舞步分析踏步技巧講解練習 3.分組練習 |
| 課程地點 | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) | 桃園市立綜合體育館(巨蛋) |
| 備註 | 可自備棋盤 | 可自備安全鈴、亦可自行與講師購買，教材一組500元 | 可與講師借用疊杯，亦可自備 | 可自備棋盤 | 可自備毽子、亦可自行與講師購買，教材一組40元 | 輕便服裝、運動鞋 |