

國立臺灣海洋大學體育室 114 年暑期足球運動訓練班招生簡章

一、活動主旨：為持續推展基隆市在地足球運動風氣，結合趣味遊戲、基礎練習與比賽，培養小學生學習足球的興趣與技術，透過暑期訓練營活動來提升運動能力以及興趣。

二、主辦單位：國立臺灣海洋大學

三、承辦單位：國立臺灣海洋大學體育室

四、活動日期：

(一)足球星光1班：暑期每週二晚上 6:20~8:00 (7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26)，共計 8 次室外課程(海大操場，另有兩備場地)。

(二)足球星光2班：暑期每週四晚上 6:20~8:00 (7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21)，共計 8 次室外課程(海大操場，另有兩備場地)。

(三)足球週日班：暑期週日上午 9:00~10:50 (7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24 共計 8 次室內課程(海大體育館網球場)。

※以上班別活動滿 15 位開班，完成報名後各梯次皆會個別行前通知。

五、活動場地：國立臺灣海洋大學人工草皮操場、體育館 2 樓網球場、育樂館等。

六、活動內容：趣味運動遊戲、協調性訓練、足球基本動作及比賽教學等。

七、活動對象：114 年 7 月 1 日起，滿 6 歲(或即將就讀大班)以上至 15 歲以下，男女不拘。

八、活動時間：

項目	梯次	時間	報名費用	備註
足球	(一)星光1班	暑期每週二晚上 6:20~8:00	2,000 元/人	1. 課程表如附件 2 2. 同時報名 2 個以上時段，報名費加總後 8 折優惠；親兄弟姊妹報名 9 折優惠。 3. 報名後原則上請假不予退費，但可至其他時段補課，為控管人數，補課申請至多兩次為限。
	(二)星光2班	暑期每週四晚上 6:20~8:00	2,000 元/人	
	(三)足球週日班	暑期週日上午 9:00~10:40	2,000 元/人	

九、師資：由本室校隊專業教練，每梯次 16 名~24 名學員配置助教兩員、超過 24 名配置助教三員，以協助活動過程之教學、訓練與安全維護工作；學員至多以 32 人為限。

十、報名及繳費：即日起至 6 月 27 日(星期五)或額滿截止，請下載填寫報名表後(如附件 3)，掃描 QR code 加 Line 報名，聯絡人：羅生麟教練，電話：0982-543084。



十一、活動相關注意事項：

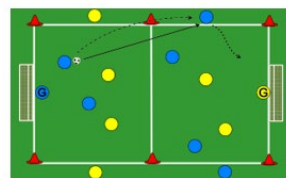
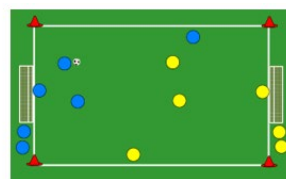
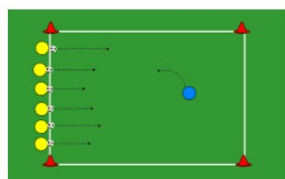
- (一) 每梯次未滿 16 人不予開班，如有報名兩個時段以上，報名費加總後 8 折優惠。
- (二) 年齡未滿六歲，或有癲癇、腦性麻痺、心臟病、皮膚傳染病及其他不適合激烈運動者，不受理報名。
- (三) 如遇其他因素無法開班時，則另行退費。
- (四) 如遇颱風天候因素無法上課時，將另擇日補課或另行退費。
- (五) 足球技術教學具有連貫性，活動應全程參與，請假者不予退費，但可至其他時段補課，為控管人數，補課申請至多兩次為限。

國立臺灣海洋大學體育室 114 年暑期足球運動訓練班課程表

授課配置(每堂 100 分鐘)

熱身	協調性/速度-基本技術 - 小型比賽			緩和運動
開始	協調性/球感練習	基本技術及趣味遊戲	小型比賽	放鬆
10 分鐘	15 分鐘	25 分鐘	45 分鐘	5 分鐘
心理運動 技術	2v2, 3v3 其他有組織的比賽	足球技術接力賽 循環練習 控球 運球 傳球 射門	自由比賽	恢復
協調性	比賽	給予技術性與認知性刺激	比賽	身體與心理放鬆

— 基本技術可以分成3大類：



練習

比賽

- (一)透過綜合性活動，如有球或無球遊戲、各種跑動、動態協調與平衡練習。
- (二)比賽、技術與協調性練習反覆輪流進行。
- (三)協調性提升的好處：加快身體執行動作、反射性反應、發揮最大潛能、提升身體自衛保護素質，減少受傷、有助基本動作、技術的吸收學習等。
- (四)透過引導式發現學習，讓孩子學會自我判斷、思考。
- (五)技術性的教學教練都會親自示範，使孩子容易學習。

國立臺灣海洋大學體育室 114 年暑期足球運動訓練班報名表

學員姓名			
學員生日			
身分證字號			
就讀學校/年級			
緊急聯絡人		電話	
聯絡人 Line	Line ID:		Line 顯示名稱:
備註			
報名班別	☐ (一)星光 1 班(可受理幼兒園大班學員) ☐ (二)星光 2 班(可受理幼兒園大班學員) ☐ (三)足球週日班(可受理幼兒園大班學員)		

- 備註：(1) 以上個資主要運用於保險及課程聯繫，經報名學員家長同意後使用。
- (2) 課程期間請假、缺課及非經協商同意中途退訓者，不予退費。
- (3) 時段可複選，報名超過兩個時段以上，報名費 8 折優惠；親兄弟姊妹報名 9 折優惠。
- (4) 學員確無癲癇、腦性麻痺、心臟病、氣喘，及其他不適合激烈運動者，不接受報名。若有隱瞞不實，同意退訓，且自行擔負後續責任事宜。