

新竹市110年度卡巴迪暑期育樂營實施計畫

一.目的：為加強本市卡巴迪運動之推廣，並提升卡巴迪運動競技水準暨培養優秀選手進軍全中運，繼而為本市爭光。

二.依據：新竹市體育會110年度全民體育活動計畫辦理。

三.指導單位：新竹市政府、新竹市體育會。

四.主辦單位：新竹市體育會卡巴迪委員會。

五.參與對象：國中及高中生

六.參與人數：預計一期程，共計30人。

七.辦理期程：

110年7月12日至7月16日（第一期程，共計30人次）

（以此類推列出）

八.活動時間：每週一至五，上午09:00-11:00及下午14:00-16:00

九.活動地點：玄奘大學（元亨堂大舞蹈教室）

十.活動聯絡人：王子仁 0926-824850

十一.報名方式：

（一）報名截止日期：110/07/05

（二）報名費用：免報名費

（三）報名表傳遞方式：新竹市體育會卡巴迪委員會粉絲專頁

（四）聯絡人姓名：王子仁

連絡電話：0926-824850

電子信箱：p63034561@gmail.com

十二.課程內容：

新竹市110年度卡巴迪暑期育樂營			
日期	時間	內容	授課教師
110 年 7 月 12 日	09：00~11：00	卡巴迪發展史與現況 卡巴迪比賽規則	王子仁教練
	12：00~14：00	休息	
	14：00~16：00	個人防守與攻擊基本動作訓練	王子仁教練
	16：00~	課程結束	
110 年 7 月 13 日	09：00~11：00	個人防守與攻擊基本動作訓練	洪維廷教練
	12：00~14：00	休息	
	14：00~16：00	1.個人攻擊訓練 2.雙人牽手防守訓練 3.體能訓練	洪維廷教練
	16：00~	課程結束	
110 年 7 月 14 日	09：00~11：00	1.個人攻擊訓練 2.雙人牽手防守訓練	陳柏儒教練
	12：00~14：00	休息	
	14：00~16：00	1.左右邊觸摸防守者3、5號攻擊訓練 2.左右邊踩腳和後鉤對防守者1、7號 做採得分線或觸摸攻擊訓練 3.體能訓練	陳柏儒教練
	16：00~	課程結束	
110 年 7 月 15 日	09：00~11：00	比賽實務對抗訓練 比賽戰略複習	洪維廷教練
	12：00~14：00	休息	
	14：00~16：00	1.個人攻擊訓練 2.雙人牽手防守訓練 3.比賽訓練實務練習 4.左右邊觸摸防守者3、5號攻擊訓練 5.左右邊踩腳和後鉤對防守者1、7號 做採得分線或觸摸攻擊訓練	洪維廷教練
	16：00~	課程結束	

110 年 7 月 16 日	09：00~11：00	比賽實務對抗訓練 比賽戰略複習	洪維廷教練
	12：00~14：00	休息	
	14：00~16：00	比賽實務對抗訓練 比賽戰略複習	洪維廷教練
	16：00~	課程結束	

十三.主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。

十四.本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。

十五.因應防疫期間，活動前落實測量體溫、酒精消毒並每日落實參加人員實名制，如進行室內教學課程全程配戴口罩。