

## 興福國中 113 年度寒假冬令營課程表

## 一、射箭營

		日期	時間	節數	課程內容	說明/備註
射箭營	初級班	1/30(二)	13:00-16:00	3	報到/開幕式 學員做熱身操 分組規劃 近距離熱身	學員分組 射箭安全規範 熱身
					技術指導	射箭姿勢教學
					5m 近距離練習	遠距離練習 操場慢跑
		1/31(三)	13:00-16:00	3	熱身操 近距離熱身	熱身
					10m 技術調整	技術調整
					10m 中距離練習 10m 氣球挑戰賽	遠距離練習 單局測分
	進階班	2/01(四)	13:00-16:00	3	熱身操 近距離熱身	瞄準器調整
					30m 長距離練習	個人比賽
					30m 個人對抗賽 30m 個人對抗賽	個人比賽 熱身
		2/02(五)	13:00-16:00	3	熱身操 近距離熱身	瞄準器調整 分組比賽
					30m 長距離練習	
					30m 團體對抗賽 30m 混雙對抗賽 結業式	分組比賽/結業式 瞄準器調整

## 二、籃球營

日期	時間	節數	地點	內容
1/29(一)	09:00-12:00	3		熱身、基礎訓練、

			興福國中 室外籃球場 (雨天改至 活動中心 3F 球場)	分組比賽
1/30(二)	09:00-12:00	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				小組分項訓練、分組比賽
2/01(四)	09:00-12:00	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
2/02(五)	09:00-12:00	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽

### 三、歌唱營

日期	時間	節數	內容	地點
1/29(一)	13:00-15:30	3	師生介紹&歡唱破冰會	興福國中 活動中心 2F 音樂教室
			解析觀摩與調整方法	
			氣息控制與基本發聲	
1/30(二)	13:00-15:30	3	真聲拓展	
			高音輕鬆的秘密：混聲	
			真聲、混聲實作	
1/31(三)	13:00-15:30	3	真聲、混聲發聲與假聲介紹	
			真假音轉換	
			驗收觀摩&心得回饋	

#### 歌唱營上課注意事項&課前準備

1. 請準備一首自己喜歡或覺得想挑戰的歌，並練熟主副歌各一段(每人約 2 分鐘)
2. 請準時到教室上課，請假務必提前通知學務處:(02)29322024 分機 330
3. 上課時記得帶水，隨時濕潤聲帶
4. 準備好盡情表演放開唱的心情!

附件 2

## 臺北市立興福國民中學 113 年度冬令營報名表

一、校名：本校學生 / \_\_\_\_\_國小 6 年級/ \_\_\_\_\_國小 5 年級

二、報名資料

學員姓名		出生年/月/日	
性別		身分證字號	
緊急連絡人 1		連絡電話	1. _____ 2. _____
緊急連絡人 2		連絡電話	1. _____ 2. _____
住址			
學員身體狀況	<input type="checkbox"/> 無特殊狀況 <input type="checkbox"/> 請說明：		
其他注意事項			

三、欲報名營隊（可複選）

射箭營(基礎班)：1/30(二)至 1/31(三)，每日 13:00 至 16:00。

射箭營(進階班)：2/01(四)至 2/02(五)，每日 13:00 至 16:00。

籃球營：1/29(一)、1/30(二)、2/01(四)、2/02(五)，每日 09:00 至 12:00。

歌唱營：1/29(一)、1/30(二)、1/31(三)，每日 13:00 至 15:30。

- 報名方式：報名表、家長同意書請於 1 月 19 日(星期五)12:00 前傳真 2933-2143 至興福國中訓育組，或以掃描電子檔寄 e-mail：330@mail.hfjh.tp.edu.tw，傳真後請來電確認，電話：(02)2932-2024 轉 330 訓育組。
- 若有相關疑問請洽本校學務處訓育組，電話：(02)2932-2024 轉 330 林哲宇組長。

## 家 長 同 意 書

茲同意敝子弟\_\_\_\_\_參加臺北市立興福國中主辦之

射箭營(基礎班)：1/30(二)至 1/31(三)，每日 13:00 至 16:00。

射箭營(進階班)：2/01(四)至 2/02(五)，每日 13:00 至 16:00。

籃球營：1/29(一)、1/30(二)、2/01(四)、2/02(五)，每日 09:00 至 12:00。

歌唱營：1/29(一)、1/30(二)、1/31(三)，每日 13:00 至 15:30。

並於活動期間能督促子弟確實遵守活動相關規定(請詳閱注意事項)。

就讀學校：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長簽章：\_\_\_\_\_

聯絡方式：(O) \_\_\_\_\_ (H) \_\_\_\_\_ (手機) \_\_\_\_\_

中 華 民 國 113 年 月 日