

興福國中 114 年度冬令營課程表

一、射箭營

射箭營	班別	日期	時間	節數	地點	課程內容	說明/備註
	進階班	1/27(二)	9:30-11:45	3	興福國中 射箭練習場 活動中心 B1	報到/開幕式 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	
1/28(三)		9:30-11:45	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	
				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	
				熱身操 近距離熱身		熱身 技術調整	
10m 技術調整							
初級班	1/30(五)	9:30-11:45	3	10m 中距離練習 10m 氣球挑戰賽	遠距離練習 單局測分		

二、籃球營

日期	時間	節數	地點	內容
1/27(二)	09:30-11:45	3		熱身、基礎訓練
				分組比賽

1/28(三)	09:30-11:45	3	興福國中 室外籃球場 (雨天改至活 動中心 3F 球 場)	協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				小組分項訓練、分組比賽
1/29(四)	09:30-11:45	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
2/10(二)	09:30-11:45	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
2/11(三)	09:30-11:45	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽
2/12(四)	09:30-11:45	3		協調性訓練、敏捷訓練、肌力訓練
				戰術演練、分組比賽

三、熱舞營

日期	時間	節數	地點	內容
1/29(四)	09:30-11:45	3	興福國中 活動中心 2F音樂教室	Hiphop 律動基礎
2/3(二)	09:30-11:45	3		排舞(8個8)+隊形走位
2/9(一)	09:30-11:45	3		排舞(8個8)+隊形走位、驗收