基隆市立安樂高級中學國中排球隊暑期練習通知

壹、參加對象：

一、凡對排球運動有興趣之本校國中同學(含新生)。

二、須取得家長同意並告知導師(新生取得家長同意即可)。

三、要能配合練習時間。

貳、練習課程規劃：

一、期程從7月12日星期二起至8月26日星期五止。

二、時間每星期一至五下午13時至17時於安樂國小。

三、實施細項如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 參與對象 | | 升國二及國三生(不含球隊新生) | 球隊新生、升國一生及小學生 |
| 練習時間 | 13：00~14：30 | 於安小會議室(總務處旁)自習 | 熱身活動、基礎動作及個人技術練習 |
| 14：30~15：00 | 熱身活動及球感練習 | 團隊比賽練習 |
| 15：00~16：00 | 基礎動作及個人技術練習 | 可先行回家或隨隊練習(須先行與家長及老師報備) |
| 16：00~17：00 | 團體搭配級比賽練習 |

參、欲參加同學須填寫申請表，請家長簽名並口頭告知導師後交至下列老師即完成報名。

肆、如對以上所述有不清楚之處，歡迎來電02-24236600#23黃驛閔組長或02-24236600#31

王培倫主任，謝謝！

(家長留存聯)

基隆市立安樂高級中學國中排球隊暑期練習申請表

一、欲參加同學請填寫申請表，並請家長簽名後交至黃組長或王主任，謝謝。

|  |  |
| --- | --- |
| 班級 | (新生免填) |
| 姓名 |  |
| 家長連絡電話或手機 |  |
| 家長簽名 |  |

二、請於可參與時段打 ☑

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 任何時間皆可參加 □ | | | | | | |
| 部分時間可參加者請於下列可參加時間打 🗸 | | | | | | |
| 練習時段 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 13：00~14：30 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 14：30~15：00 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 15：00~16：00 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 16：00~17：00 | □ | □ | □ | □ | □ |