

# 2018 年長庚拔河訓練營(國小組) 報名簡章

一、活動宗旨：為推廣國內拔河運動發展，本院希望透過贊助基層學校拔河隊、舉辦拔河訓練營以及永慶盃拔河比賽等方式，發揚拔河運動。因此舉辦拔河訓練營邀請全台灣國小拔河隊，結合專業教練、本院醫師與運動防護師授課，提升選手技巧與拔河運動知能，與團隊間的凝聚力。

二、主辦單位：長庚醫療財團法人

承辦單位：臺北市立景美女子高級中學拔河隊

指導單位：中華民國拔河運動協會

協辦單位：長庚養生文化村

三、活動時間：107 年 7 月 2 日至 7 月 6 日，共計五天

四、訓練營&住宿地點：長庚養生文化村

五、訓練對象：全國國小拔河隊(上限 14 隊)

六、報名費用：

(一)食宿免費(每校提供住宿人數上限 14 人)。

(二)提供參加選手每人 1 雙拔河鞋(本院已贊助拔河鞋之選手，不重複贊助)。

七、活動辦法：

(一)報名時間：107 年 6 月 1 日-107 年 6 月 20 日，依報名先後順序額滿為止

(二)報名方式：

1. 電子郵件報名，填寫報名表後電郵至 [q1990119@cgmh.org.tw](mailto:q1990119@cgmh.org.tw) 許社工收

2. 傳真報名 (03) 328-8953

3. 報名完成後請來電確認(03)328-1200#5175 許社工

### 八、課程內容：

| 日期<br>時間    | 7/2(一)            | 7/3(二)  | 7/4(三)  | 7/5(四)     | 7/6(五)                |
|-------------|-------------------|---|---|------------|-----------------------|
| 07:30-08:00 | 報到<br>&<br>簽到     | 報到&簽到   |   |            |                       |
| 08:10-09:00 |                   | 拔河隊發展介紹<br><b>溫獻章</b> 講師                        | 專項訓練<br>比賽階段技術<br>介紹與實作<br><b>溫獻章</b> 講師        | 戶外教<br>學活動 | 友誼<br>比賽              |
| 09:10-10:00 |                   | 拔河規則實務認識<br><b>溫獻章</b> 講師                       |   |            |                       |
| 10:10-11:00 |                   | 專項訓練<br>體能、激勵訓練<br><b>溫獻章</b> 講師                | 專項訓練<br>國小常見的動作<br>拉法介紹與實作<br><b>溫獻章</b> 講師     |            |                       |
| 11:10-12:00 | 開幕<br>典禮          |   |   |            |                       |
| 12:10-13:30 | 午餐&休息             |   |   |            | 閉幕典禮                  |
| 13:30-14:30 | 運動營養攝取與<br>有效安全減重 | 專項訓練<br>握繩法、拔河基本<br>動作介紹與實作<br><b>溫獻章</b> 講師    | 專項訓練<br>國小拔河戰術常見<br>缺點、注意事項實作<br><b>溫獻章</b> 講師  | 戶外教<br>學活動 | 明<br>年<br>再<br>相<br>見 |
| 14:40-15:30 |                   |   |   |            |                       |
| 15:40-16:30 | 運動傷害防護            | 專項訓練<br>拔河常見的輔助訓練<br>器材操作介紹與實作<br><b>溫獻章</b> 講師 | 訓練實務的原理原<br>則與比賽前各階段<br>訓練注意事項<br><b>溫獻章</b> 講師 |            |                       |
| 16:40-17:30 |                   |   | 促進社會參與、<br>心得與建議<br><b>溫獻章</b> 講師               |            |                       |
| 17:30-18:00 | 收操                |   |   |            |                       |
| 18:00-19:00 | 晚餐                |   |   |            |                       |
| 19:30-21:00 | 國家隊專項培訓           | 國家隊專項培訓   | 國家隊專項培訓   |            |                       |



## 2018 長庚拔河訓練營(國小組)

### 家長同意書

茲同意學生\_\_\_\_\_參加 107 年 7 月 2 日至 107 年 7 月 6 日由本院辦理之長庚拔河訓練營，並已詳閱活動簡章，且瞭解本活動規定。活動過程中願意接受帶隊老師之指導且遵守該活動之一切規定。特立此書為憑

此致 長庚醫療財團法人

家長簽章：

連絡電話：

緊急聯絡人：

緊急聯絡人電話：

中 華 民 國            年            月            日