**新竹縣體育會射箭委員會110年寒假射箭育樂營實施計畫**

一、主旨：讓學生體驗**射箭**活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

二、主辦單位：新竹縣體育會射箭委員會

三、協辦單位：新竹縣博愛國民小學

四、活動日期：110年1月21日星期四至110年1月22日星期五(共2天)

五、活動地點：新竹縣博愛國小

六、報名相關事項：

(一)報名內容：即日起至110年01月08日前，逕向新竹縣體育會射箭委員

會https://forms.gle/93hyFWnG1pmh1GxQ6 (統一網路報名) 。

\*報名費用：新台幣1,500元/一位。

\*報名用聯絡電話：0900-287-913(張教練)。

報名費繳交：

方式一：親自繳至新竹縣竹北市光明六路72號(博愛國小學務處)。每日上午

09：30~11：30(假日無代收費用)。

方式二：銀行轉帳 銀行：台灣銀行(004) 分行：竹北分行

帳號：068 008 134 397

轉帳後，請致電 張教練0900-287-913告知繳費。

(二)報名資格及人數：本縣所屬國小3年級至國中3年級學生，共計招募

100人，額滿截止。以繳費完成之順序錄取。

七、活動課程表：基本體能、基本射箭技術、遊戲、規則說明、分組比賽等。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日 期  時 間 | 1月21日(星期四) | 1月22日(星期五) |
| 09：00--09：30 | 報到、相見歡  開訓典禮 | 馬克操遊戲 |
| 09：30--10：00 | 分組5公尺試射 |
| 10：00--11：00 | 射箭器材規則介紹 | 分組10公尺試射 |
| 11：00 --12：00 | 射箭基本動作  橡皮帶練習 | 10公尺個人賽 |
| 12：00 -- 13：00 | 午餐、午休 | 午餐、午休 |
| 13：00 -- 14：00 | 射箭基本動作  引弓練習  橡皮帶練習 | 10公尺團體賽 |
| 14：00 --15：00 | 分組3公尺試射 | 10公尺團體賽 |
| 15：00-- 16：00 | 分組3公尺試射 | 結訓典禮 |
| 16：00 ~ | 放學 | 放學 |