

國立臺灣海洋大學 113 年暑期足球班招生簡章

- 一、活動主旨：為持續推展基隆市在地足球運動風氣，結合趣味遊戲、基礎練習與比賽，培養小學生學習足球的興趣與技術，透過暑期訓練營活動來提升運動能力以及興趣。
- 二、主辦單位：國立臺灣海洋大學
- 三、承辦單位：國立臺灣海洋大學體育室
- 四、活動日期：
- (一)足球星光 1 班：7~8 月每週二晚上 6:20~8:00 (7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27)，共計 8 次室外課程(海大操場，另有兩備場地)。
- (二)足球星光 2 班：7~8 月每週四晚上 6:20~8:00 (7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、8/22)，共計 8 次室外課程(海大操場，另有兩備場地)。
- (三)足球週六班：7~8 月間週六上午 9:00~10:40 (7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24 共計 8 次室內課程(海大體育館網球場)。
- (四)足球週日班：7~8 月間週日上午 9:00~10:40 (7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25 共計 8 次室內課程(海大體育館網球場)。
- ※以上班別活動滿 15 位開班，完成報名後各梯次皆會個別行前通知。
- 五、活動場地：國立臺灣海洋大學人工草皮操場、體育館 2 樓網球場、育樂館等。
- 六、活動內容：趣味運動遊戲、協調性訓練、足球基本動作及比賽教學等。
- 七、活動對象：113 年 7 月 1 日起，滿 5 歲以上至 14 歲以下，男女不拘。
- 八、活動時間：

項目	梯次	時間	報名費用	備註
足球	(一)星光 1 班	7~8 月每週二晚上 6:20~8:00	2,000 元/人	1. 課程表如附件 2 2. 同時報名 2 個以上時段，報名費加總後 8 折優惠。 3. 報名後原則上請假不予退費，但可至其他時段補課，為控管人數，補課申請至多兩次為限。
	(二)星光 2 班	7~8 月每週四晚上 6:20~8:00	2,000 元/人	
	(三)足球週六班	7~8 月間週六上午 9:00~10:40	2,000 元/人	
	(四)足球週日班	7~8 月間週日上午 9:00~10:40	2,000 元/人	

- 九、師資：由本室校隊專業教練，每梯次 15 名~24 名學員配置助教兩員、超過 24 名配置助教三員，以協助活動過程之教學、訓練與安全維護工作；學員至多以 30 人為限。
- 十、報名及繳費：即日起至 6 月 28 日(星期五)或額滿截止，請下載填寫報名表後(如附件 3)，掃描 QR code 加 Line 報名，聯絡人：羅生麟教練，電話：0982-543084。



十一、活動相關注意事項：

- (一) 每梯次未滿 15 人不予開班，如有報名兩個時段以上，報名費加總後 8 折優惠。
- (二) 年齡未滿六歲，或有癲癇、腦性麻痺、心臟病、皮膚傳染病及其他不適合激烈運動者，不受理報名。
- (三) 如遇其他因素無法開班時，則另行退費。
- (四) 如遇颱風天候因素無法上課時，將另擇日補課或另行退費。
- (五) 足球技術教學具有連貫性，活動應全程參與，請假者不予退費，但可至其他時段補課，為控管人數，補課申請至多兩次為限。

十二、經費概算：

- (一) 經費收入：報名費每人按報名梯次分別繳費，以足球星光班梯次預估 20 位學員報名概算表為例，收入預計新臺幣 4 萬元整(依實際收入)。
- (二) 經費收入支用：考量足球運動訓練營實際需要，採下列比例分配使用：
 1. 10% 依本校體育場館收入使用要點提列校務基金行政管理費。
 2. 20% 列場館收入，並依本校體育場館收入使用要點運用。
 3. 70% 為辦理活動期間之業務費、教練鐘點費及雜支費用。(如有結餘列為場館收入)

113 年暑期足球班每梯次收支出概算表
(預計開 4 個梯次，每梯次至少須滿 15 人報名)

收入項次	名目	金額	說明	備註
1	報名費	40,000	2,000 元 x20 人	星光班報名費每人新臺幣 2,000 元整 (依實際收入金額)
支出項次	名目	金額	說明	備註
1	人事費	25,600	1. 教練費 12,800 2. 助教費 12,800	800 元x2 小時x8/天x1 人 400 元x2 小時x8/天x2 人 (每梯次 15 名~24 名學員配置助教兩員)
2	業務費	10,400	1. 球具耗材 2. 雜支 3. 護膝、護脛	實報實銷
4	校務基金行政管理費	4,000	總收入提列 10%	(依實際收入金額提列)
小計		40,000		

(三) 每期經費擬請准予勻支，結餘經費部分列入場館收入款，並依本校體育場館收入使用要點運用。

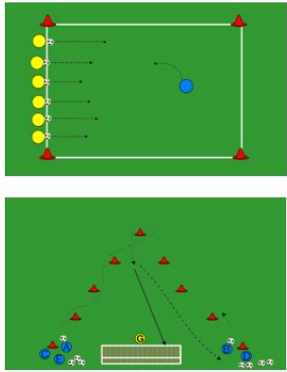
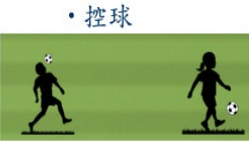
十三、本辦法簽請校長 核准後施行。

國立臺灣海洋大學 113 年暑期足球班課程表

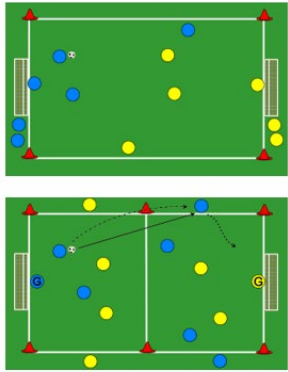
授課配置(每堂 100 分鐘)

熱身	協調性/速度-基本技術 - 小型比賽			緩和運動
開始	協調性/球感練習	基本技術及趣味遊戲	小型比賽	放鬆
10 分鐘	15 分鐘	25 分鐘	45 分鐘	5 分鐘
心理運動 技術	2v2, 3v3 其他有組織的比賽	足球技術接力賽 循環練習 控球 運球 傳球 射門	自由比賽	恢復
協調性	比賽	給予技術性與認知性刺激	比賽	身體與心理放鬆

- 基本技術可以分成3大類：



練習



比賽

- (一) 透過綜合性活動，如有球或無球遊戲、各種跑動、動態協調與平衡練習。
- (二) 比賽、技術與協調性練習反覆輪流進行。
- (三) 協調性提升的好處：加快身體執行動作、反射性反應、發揮最大潛能、提升身體自衛保護素質，減少受傷、有助基本動作、技術的吸收學習等。
- (四) 透過引導式發現學習，讓孩子學會自我判斷、思考。
- (五) 技術性的教學教練都會親自示範，使孩子容易學習。

國立臺灣海洋大學 113 年暑期足球班報名表

學員姓名			
學員生日			
身分證字號			
就讀學校/年級			
緊急聯絡人		電話	
聯絡人 Line	Line ID:		Line 顯示名稱:
備註			
報名班別	<input type="checkbox"/> (一) 星光 1 班(可受理幼兒園大班學員) <input type="checkbox"/> (二) 星光 2 班(可受理幼兒園大班學員) <input type="checkbox"/> (三) 足球週六班(可受理幼兒園大班學員) <input type="checkbox"/> (四) 足球週日班(可受理幼兒園大班學員)		

- 備註：(1) 以上個資主要運用於保險及課程聯繫，經報名學員家長同意後使用。
 (2) 課程期間請假、缺課及非經協商同意中途退訓者，不予退費。
 (3) 時段可複選，報名超過兩個時段以上，報名費 8 折優惠。
 (4) 學員確無癲癇、腦性麻痺、心臟病、氣喘，及其他不適合激烈運動者，不接受報名。若有隱瞞不實，同意退訓，且自行擔負後續責任事宜。