寒假訓練通知書

親愛的家長您好：

歡迎各位家長讓貴子弟一同投入射箭運動，為鍛鍊體魄精進射箭基本技能，特邀貴子弟一同參與寒假集訓：

1. 集訓日期：107年1月29日至2月13日，每週一至週五。

(上午8：30~12：00、下午13：30~17：30)

備註：有補習者以補習優先，請假者請務必提前告知，以利掌握學童行蹤。

二、集訓地點：景崧文化教育園區。(龍江館 彰化縣田中鎮中洲路一段416號)

三、訓練日程：(依實際訓練狀況會再進行微幅調整)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期  時間 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 0830~1130 | 技術訓練 | 技術訓練 | 技術訓練 | 技術訓練 | 測驗 |
| 1130-1330 | 午休用餐 | 午休用餐 | 午休用餐 | 午休用餐 | 午休用餐 |
| 1330-1700 | 技術訓練  體能訓練 | 技術訓練  專項體能 | 技術訓練  體能訓練 | 技術訓練  專項體能 | 技術訓練  球類活動 |

技術訓練：含熱身、短距離基本動作訓練、長距訓練。

午休用餐：由高中學長、姊帶領外出用餐，用餐完畢後返回進行午睡，或由家長接回用餐待時間到返回訓練。(午餐費用須自理)

體能訓練：透過伏地挺身、仰臥起坐、衝刺、長跑等項目鍛鍊基本體能。

專項體能：針對射箭會用到的肌群做鍛鍊，提升射箭穩定性。

球類活動：以遊戲方式讓學生放鬆身心。

測驗：透過測驗了解比賽規則及進步情況。

備註：

(一)訓練期間請攜帶毛巾、帽子、水壺、外套、雨衣，防曬用品，可帶隨身包包。

(二)若有任何問題可與謝昊融教練聯繫0960-037635、黎奕綾老師0980-900468。

……………………………………………………………………………………………

同意回條

□本人同意子女參與射箭寒假訓練營，並配合教練之要求進行訓練。

學生班級： 姓名： 家長簽名：

緊急連絡電話：

聯繫事項(固定請假時間、須請教練留意事項)：