

正本

限	107年6月15日
檔	
保存年限	

檔 號：  
保存年限：

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院 函

地 址：桃園市龜山區復興街五號  
承辦人：許庭榕  
電話：(03)3281200 分機5175  
傳真：(03)3288953  
E-mail：q1990119@cgmh.org.tw

受文者：教育部

發文日期：中華民國 107 年 6 月 1 日

發文字號：長庚院林字第 1070600974 號

速別：

密等及解密條件或保密期限：

附件：2018 年長庚拔河訓練營(國小組)報名簡章

2018 年長庚拔河訓練營(國中組)報名簡章

主旨：本院預計於今年度 7 月舉辦『2018 年長庚拔河訓練營(國小組)』、  
『2018 年長庚拔河訓練營(國中組)』，敬邀 貴部擔任指導單位並協助轉發活動訊息，請 惠允示覆。

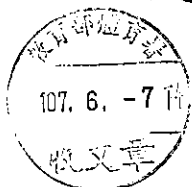
說明：

- 一、鑒於拔河運動能夠體現出團隊合作的正面價值觀，本院於今年首度舉辦長庚拔河訓練營，期能透過活動發揚拔河運動，並結合專業教練、本院醫師與運動防護師授課，提升選手技巧與拔河運動防護知能。
- 二、貴部為我國教育主管機關，如能獲得 貴部支持，擔任訓練營指導單位，必能鼓勵更多國中小拔河隊參與，並培養團隊精神以及推廣拔河運動。
- 三、敬邀 貴部擔任本訓練營指導單位，並協助於報名期間(即日起至民國 107 年 6 月 20 日)結合各國中小學校網路公告系統刊登拔河訓練營訊息。
- 四、2018 年長庚拔河訓練營詳細內容如附件，敬請參閱。

正本：教育部

副本：

院長 程文俊



教育部體育署 總收文



1070019215

# 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：教育部(邀請中)、桃園市政府體育局(邀請中)、  
中華民國拔河運動協會(邀請中)

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

# 2018年長庚拔河訓練營(國中組)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中拔河隊，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：教育部(邀請中)、桃園市政府體育局(邀請中)、  
中華民國拔河運動協會(邀請中)

協辦單位：長庚養生文化村

三、活動時間：107年7月8日至7月12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：全國國中拔河隊(上限16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 時間	7/8(日)	7/9(一)	7/10(二)	7/11(三)	7/12(四)	
07:30-08:00	報到&簽到	報到&簽到			戶 外 教 學 活 動	友誼比賽
08:10-09:00		運動傷害防護	運動營養攝取	優秀運動員分享		
09:10-10:00			與有效安全減重			
10:10-11:00		如何安排 訓練課程表				
11:10-12:00		開幕 典禮	體能訓練方法			
12:10-13:30	午餐&休息			閉幕典禮		
13:30-14:20	師大景美 拔河隊介紹	專項訓練 熱身	專項訓練 熱身	明 年 再 相 見		
14:20-15:30	專項訓練 熱身	專項訓練 耐力訓練	專項訓練 起步坐地起訓練			
15:30-17:30	專項訓練 握繩與繩感 內胎訓練	專項訓練 防守節奏 攻擊訓練	專項訓練 起步訓練 坐地起訓練			
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			

※課程由臺北市立景美女子高級中學拔河隊專業團隊帶領





2018 長庚拔河訓練營(國中組)

家長同意書

茲同意學生\_\_\_\_\_參加 107 年 7 月 8 日至 107 年 7 月 12 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