

2016-2017 「體育營」

1. 體育營舉辦目的

1. 透過不同形式的訓練，加強學生的體能及技術。
2. 透過比賽活動後的分享時間，建立隊友間的團隊精神。

2. 體育營實施情況

A. 基本資料

營 期：2017年7月13日至14日（星期四至五）

地 點：保良局賽馬會大棠渡假營

對 象：4-5年級校隊（男女子籃球、男女子排球、男子足球）

人 數：60人

B. 訓練時間表

時間/日期	(星期四)	(星期五)
	7月13日	7月14日
6:30-7:00		梳洗
7:00-7:45		體能訓練(2)
7:45-8:15		整理及休息
8:15-9:00		早 餐
9:00-10:00		分隊訓練
10:00-11:00		
11:00-12:00		
12:00-1:00		
1:00-2:00	起 程	午 膳(帶備行李)
2:00-3:00	進 營	2:00 離營
3:00-4:00	入營須知 分配房間	
4:00-5:30	體能訓練(1)	
5:30-6:00	整理及收拾	
6:00-6:40	晚 膳	
6:40-7:00	休 息	
7:00-9:00	分隊訓練	
9:00-11:00	沐 浴 及 休 息	
11:00	熄 燈 就 寢	

C. 活動內容



入營後第一次體能訓練---
跑斜坡



第一次 Beep Test



各組分隊練習

D. 活動花絮

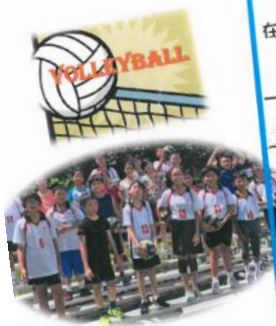


影片

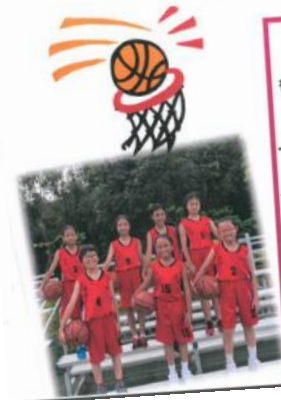
https://drive.google.com/file/d/0B_rXITzsASSHZGo1TUhoT1FhOWM/view

3. 體育營成效

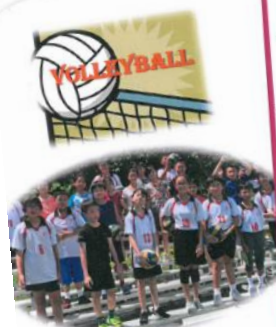
A. 學生心聲



我是 6L 班的 任思賢
在這次校隊訓練營中，我學到了……
如何和隊友合作得更好，而且通過一連串的體能訓練加強了自己的體能和技術，也學到團隊精神、堅決和永不放棄的道理。希望在這個訓練中學到的技術能應用在校外比賽上奪得佳績，為校爭光。



我是 6L 班的 蕭苑彤
在這次校隊訓練營中，我學到了……
如何和隊員合作，也增加了我的體力，技術也大大提高。我希望有下一次用到練習，繼續提升我的籃球技術，為校爭光。



我是 6J 班的 蔡慧婷
在這次校隊訓練營中，我學到了……
團隊精神，因為在無綫籃球賽中我們需要團隊精神，排球比賽中也需要團隊精神。所以這次訓練營中，不但可以提升我們的技術，還可以令體能能力提升。



我是 5W 班的 鄭天穎
在這次校隊訓練營中，我學到了……
與隊友合作的重要，我們也彼此建立了友誼和默契。這一次訓練營是我第一次與家人高層開這麼久，令我學會照顧自己。



我是 5W 班的 劉駿希
在這次校隊訓練營中，我學到了……
自律守規、幫助別人 和在校隊裏學到了團隊精神和合作的重要性，遇到困難時，不會放棄。



我是 6E 班的 林柏熙
在這次校隊訓練營中，我學到了……
要增加團隊精神和我們要合作做好每一個入球。
第二，就像相信每一個隊友和包容其他水平沒有的隊友。希望今季九西區的比賽我們可以奪冠軍。

B. 老師評語

"One team One goal"

麥家和老師

我在這次訓練營當中看見很多學生積極認真地對待每次的訓練，他們知道現在的努力能造就日後的成功，這點充分地表現出運動員對追求勝利的執着。

我認為這次訓練營成功之處不是看到學生們汗流浹背的樣子，而是看到他們互相勉勵、共同承擔、攜手邁向勝利之門這目標。

第一次的校隊訓練營

唐家賢老師

這次校隊訓練營除了能提高隊員的運動技術水平外，他們的體能及各校隊的士氣亦大大提升。另外，各校隊的負責老師更和學生有兩日一夜的相處時間，大家打成一片，可說是亦師亦友。各校隊成員在營內表現團結，彼此鼓勵，共同克服艱苦的訓練，展現出堅毅不屈的鬥志。我認為學生在校隊訓練營的得著甚多，因此希望能把它定為一年一度恆常舉辦的活動。