

# 同德國中一暑期【籃球初階訓練營】

## ~~ 招生簡章 ~~

一、計畫目的：為擴增運動參與及增加觀賞性運動人口，以喜好運動、投入運動、熱愛運動做為提升人民身心健康與培養終身運動為目的。

二、主辦單位：桃園縣立同德國民中學

三、師資介紹：本校特別外聘國家級鐵人教練並含有合格證照師資

四、活動名稱與招收名額/對象：**【不足 15 人時，則不開班】**

籃球（初階）訓練營—本縣市名額 20 人，外縣市名額 5 人。**限國小五年級～國中八年級學生。**

五、期程與地點：

1. 日期：102 年 7 月 1 日～12 日（不含例假日，共計 10 天）

2. 時間：每日下午 13：30～15：30（2 時/天）

3. 集合地點：本校籃球場

六、活動注意事項：

1. 請穿著運動服裝及運動鞋，並自備毛巾、飲用水。

2. 本活動自開始至結束期間不予辦理退費事宜；活動期間如遇有事無法上課，請提前通知本校承辦人以利辦理請假手續。為充實籃球技能，請學員勿隨意請假。

連絡電話：03-2628955 轉 311 或 0911-865026 連絡人：机曉玲 組長

3. 上下課期間請家長自行接送，本校亦將為每位學員投保旅遊平安保險。

七、拿取報名表：

1. 請逕上本校網址 <http://www.tdjhs.tyc.edu.tw/>【瀏覽公告】下載報名表格。

2. 請至本校警衛室拿取報名表。（可自行複印使用）

八、報名/繳費方式：（報名時即繳費。請於報名時繳交報名表與費用，即完成報名手續）

1. 每人收取費用 1750 元整（含教練費、保險費等）

2. 報名繳費請即日起至 6 月 28 日 16：00 止，親自或請人代理至本校繳交費用並領取資料。

名額有限，請學員隨時注意本校網路公告。

本校地址：桃園市南平路 487 號 → 學務處 → **幹事：翁雪 小姐報名/繳費**

九、本計劃奉校長核定後實施，修正時亦同。

同德國中 102 年度「青春活力-籃球暑期--初階訓練營」報名表 報名日期： 月 日

學員姓名	學校縣市	_____國小、中 _____年____班		
出生日期	年 月 日	身份證字號	(保險用)	
聯絡地址				
身體狀況	<input type="checkbox"/> 有 身體特殊疾病狀況 ( ) <input type="checkbox"/> 無 身體特殊疾病狀況		緊急 連絡 電話	家用電話
監護人 簽名				手機
緊急 連絡人	與學員關係		<input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 其他 ( )	

桃園縣立同德國民中學 102 年度暑期「初階—籃球訓練營」課程表

堂數	上課日期	上課內容	階段性目標	初階班基本動作
1	7/1 (一)	運球訓練—個人運球練習 左右手運球練習	第一階段： 基礎傳接球、運球和上籃訓練，從中指導學生學習正確動作練習。  第二階段： 規則講解、觀念加強加深印象，提高注意力及學生自我信任感。  第三階段： 訓練增強團隊默契與臨場反應、凝聚力與合作精神。	1. 運球方式 2. 傳球配合 3. 投籃穩定性 4. 攻防轉換 5. 組織進攻和防守
2	7/2 (二)			
3	7/3 (三)	傳球訓練—基本傳接球、 傳球配合練習		
4	7/4 (四)			
5	7/5 (五)	投籃訓練—罰球練習 三點及五點投籃練習		
6	7/8 (一)			
7	7/9 (二)	防守訓練—基礎防守 腳步練習 位移訓練		
8	7/10 (三)			
9	7/11 (四)	攻防轉換—3 對 3 訓練		
10	7/12 (五)			
備註		以上課程將依學員實際學習進度而略作調整。		