

# 同德國中一暑期【籃球進階訓練營】

## ~~ 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：外聘具有籃球教練合格證照師資
- 四、活動名稱與招收名額/對象：**【不足 15 人時，則不開班】**  
籃球（進階）訓練營--本縣市名額 20 人，外縣市名額 5 人。**限國小五年級~國中九年級。**
- 五、期程與地點：
  1. 日期：102 年 7 月 15 日~7 月 26 日（不含例假日，共計 10 天）
  2. 時間：每日下午 13：30~15：30
  3. 集合地點：本校籃球場
- 六、活動注意事項：
  1. 請穿著運動服、運動鞋，並自備毛巾及飲用水。
  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. 報名繳費於即日起至 7 月 10 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-籃球進階訓練營」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「進階—籃球訓練營」課程表

堂數	上課日期	上課內容	階段性目標	進階班基本動作
1	7/15 (一)	運球訓練—個人運球練習、左右手運球練習運球上籃練習、運球過人	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	7/16 (二)			
3	7/17 (三)	傳球訓練—基本傳接球、傳球配合練習二人、三角、四角傳球練習		
4	7/18 (四)			
5	7/19 (五)	投籃訓練—罰球練習、三點及五點投籃練習投籃、傳球及運球假動作練習		
6	7/22 (一)			
7	7/23 (二)	防守訓練—基礎防守、腳步練習、位移訓練半場及全場防守練習		
8	7/24 (三)			
9	7/25 (四)	攻防轉換訓練—區域联防、131 攻防轉換、23.32 轉換、盯人練習 全場對抗訓練—5 對 5、全場對抗賽		
10	7/26 (五)			
備註		以上課程將依學員實際學習進度而略作調整。		