

臺北市立忠孝國中暑期籃球訓練體驗營

- 一、活動宗旨：為提倡學生正當休閒體育活動，推廣基層籃球運動風氣，並訓練身體協調能力，激發孩子運動潛能與團隊精神，進而促進身體及心態的成熟，使人格發展、人際關係和健康成長達到三贏的收穫。
- 二、辦理單位：臺北市立忠孝國中。
- 三、參加對象：109 學年度國小五年級至國中二年級學童，對籃球運動有興趣者，取得家長同意皆可報名參加。
- 四、活動時間：108 年 7 月 20 日(一)至 7 月 24 日(五)，每天 13:00~15:00，共計 5 天。
- 五、活動地點：臺北市忠孝國中室內、外籃球場（原則上以室內籃球場為活動場地，但視天氣狀況及訓練內容調整應用場地）。
- 六、錄取人數：30 人(10 人以上開班)。(錄取順序以報名先後順序為主，列備取若干名，錄取名單於 7/16(四)下午 16:00 前公告於忠孝國中學校首頁 <https://www.chjh.tp.edu.tw/#news>)
- 七、報名時間：109 年 7 月 8 日 08:00 至 109 年 7 月 15 日 中午 16:00，若額滿提前關閉表單。
- 八、教學師資：(原則上 15 人配置一教練，視參加人數增加教練人數)
總教練：朱浩軒
教練資歷:北市忠孝國中籃球隊教練
新北江翠國小籃球隊教練
新北景新國小籃球隊教練
前康寧大學男籃助理教練
前中華小馬少年籃球協會特約教練
- 九、課程內容：
 - 1.靜態伸展、動態熱身
 - 2.基礎運球（左右手、胯下、背後、不同方向、單球雙球）。

- 3.基礎投籃（上籃、籃下擦板、中距離、罰球）
- 4.基礎傳球（胸前、地板、過頂、左右手）
- 5.進攻動作組合（投籃、切入、傳球）
- 6.基礎防守（滑步、側跑、一對一）
- 7.個人攻防動作組合、小組配合
- 8.三對三對抗賽
- 9.五對五對抗賽

十、報名費用：每名學員 300 元。

十一、報名方式：至本校首頁活動競賽公告區，下載實施計畫，網路連結

Google 表單報名

連結網址：<https://forms.gle/a5vjK4XuTGTwbzzU7>



十二、其他

- 1.活動期間請攜帶健保卡及個人藥物。
- 2.參加活動學生須嚴格要求遵守活動規則，接受師長指導。
- 3.參加學生請著輕便運動服裝及水壺。
- 4.如遇天災或新冠病毒等傳染性疾病，則通知營隊停課或延期辦理。
- 5.活動前，如學員有發燒或身體不適情況，請勿參加，電話聯繫主辦單位請假。

十三、本計畫經 校長核可後公佈實施，修正亦同。

如有報名相關問題可洽忠孝國中 25524890 分機 35 體育組長 蔡玄俊 或 教練 朱浩軒，手機：0910087201；LineID：horace939、Mail：horace939@gmail.com