

臺北市信義區吳興國民小學 113 年暑假籃球夏令營簡章及報名表

- 一、活動依據：本活動依據「臺北市公私立高級中等以下學校自辦學生假期休閒育樂活動營隊實施要點」及「臺北市國民小學課外社團作業要點」辦理。
- 二、活動目的：透過課程設計讓學生了解籃球基本規則並增進籃球專業技能，從活動中學習並培養團隊合作的精神與態度。
- 三、參加對象：A-B 班，限本校二至六年級同學均可報名參加(包含一升二年級以及六升七年級)，每班最多 15 人，依照報名先後錄取，(報名人數須達 10 人(含)以上才進行開班)。
- 四、活動地點：星期一~五(晴)吳興國小室外籃球場；(雨)吳興國小地下室風雨操場。
- 五、授課師資：本校籃球隊-劉老師。
- 六、活動日期與時間：



(報名網址)

- 七、活動內容：如附件一。

- 八、報名暨繳費方式：

- (一)可點擊下方網址或手機掃描右方 QR Code 進行網路報名

<https://forms.gle/Pc2NGtPAUBWdby1J9>，也可至本校首頁下載簡章，填寫報名表(附件二)，並於繳費截止日前到吳興國小體育辦公室找劉俊賢老師與高佩怡教練繳費報名，逾期未繳費者視同棄權。

- (二)費用：A-B 每班每人新臺幣 643 元整(含教練鐘點費、行政費)。

- 九、退費辦法：

- (一)開課前申請退費者，則全額退費。
- (二)開課後至未逾全期三分之一(每期週二前)，而申請退費者，退還剩餘之費用三分之二。
- (三)開課後逾全期三分之一，但未達三分之二(每期週三前)，而申請退費者，退還所繳費用之三分之一。
- (四)申請退費時已逾全期課程三分之二(每班週四後)，不予退費。
- (五)申請退費後，依行政會計作業程序採每月統一辦理一次，請耐心等待退款。
- (六)學校因故未能開班授課者，全額退還費用。

- 十、注意事項：

- (一)每期開班人數為 10 人(最多 15 人)，一班一名指導教練。若該期報名人數不足 10 人，則不予開班，可選擇其他班別或辦理退費。
- (二)參加學員請穿著運動服與運動鞋。
- (三)如有心臟病、高血壓、氣喘或特殊疾病等症狀，請於報名繳費時告知。
- (四)為避免影響其他學員的學習權益，開課後不接受任何理由之換班申請；若因故請假者不予補課亦不辦理退費，為免爭議請自行斟酌報名。
- (五)如遇特殊事件需中途停課者(因傷、病超過三日無法上課檢具診斷證明，事假不予受理)，另案處理。(退費金額依退費規定辦理)
- (六)如遇不可抗力之因素停班停課，會擇日補課但不予退費。
- (七)學員因故需請假者，請於上課前告知老師或於上班時間來電(02)2720-0226 #69 劉老師、高教練或學務處#31 吳老師辦理請假。

臺北市信義區吳興國民小學 113 年度籃球夏令營 A~B 班課程表

日期	班別	授課時間	課程進度/內容
星期一	A~B	14:00-15:30	<p>學員分組-依照程度分組</p> <p>熱身活動:伸展操、馬克操、球操介紹、繩梯訓練、跳繩。</p> <p>運球:原地球感練習、雙手運球練習、行進間運球練習。</p> <p>傳球:各種傳接球介紹與練習。</p> <p>基本動作訓練:</p> <ul style="list-style-type: none"> -籃板球(雙手、單手、自拋自抓、對角打板) -防守腳步訓練(站前防守、阻斷球線、補位防守)
星期二	A~B	14:00-15:30	<p>熱身活動:馬克操、跳繩訓練、上肢肌力訓練(藥球)</p> <p>上籃:左、右手上籃練習。</p> <p>投籃:各種投籃練習。</p> <p>防守基本動作:1 對 1 防守觀念說明。</p>
星期三	A~B	14:00-15:30	<p>小組快攻:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人快攻練習:短傳與長傳:5 下、4 下、3 下、2 下。 2. 三人快攻練習:八字形、短傳、長傳。 3. 進攻小組配合技巧-多打少練習:2 打 1、3 打 1、3 打 2、4 打 2。(進攻與防守位置與觀念說明)
星期四	A~B	14:00-15:30	<p>攻守訓練:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一對一:進攻突破能力-個人動作單打練習。 2. 二對二:小組配合與擋人、突破後接應位置。 3. 三對三:進攻組織戰術(傳切、切傳、正擋) 4. 分組比賽
星期五	A~B	14:00-15:30	<p>全場攻防練習:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二三區域防守介紹 2. 破解二三區域進攻方法 3. 分組比賽

