112年新北市私立南強工商籃球寒假育樂營計畫

一、目的：幫孩子規劃一個歡樂又健康的假日時光是現代父母的重要課題。如果您的孩子喜歡籃球運動，那麼沒有錯！趕快報名參加南強工商籃球育樂營，幫助您們的孩子創造一個健康、快樂、難忘的童年寒假回憶，同時又能讓他們在運動中培養專注、正面積極與團隊合作的良好人格特質！讓您的孩子接受籃球隊職業球員親自教授籃球技巧！快把握難得的機會！

**二、主辦單位：新北市私立南強工商**

**三、工作人員：新北市私立南強工商籃球隊全體隊員**

**四、活動日期：**112年 02月10日(五)

**五、活動地點：新北市私立南強工商籃球場(新北市新店區文化路42號)**

**六、課程特色：**以基礎技能、技術觀念為課程主軸，*本訓練營以專業的師資團隊及課程內容，以籃球隊之正規訓練模式，培養學員籃球技術能力之提升*，課程結束可讓你體驗到籃球最重要的核心概念！

**七、招生對象：**台北市、新北市學生，需具備籃球熱誠及籃球訓練興趣者。（每梯80人）

 基礎班：為14歲(國二)對於籃球有愛好與熱情的學生。

 進階班：為15歲(國三)已有基礎籃球技術與愛好的學生為佳。

 **※不足15人不開課**

**八、上課時間及課程內容：**上午AM：9：00~11：30及下午 PM：2：00~4：30。

**基礎班**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 上午(AM：9：00~11：30) | 下午(PM：2：00~4：30) |
| 2/10 | 1. 基本腳步練習
2. 球感練習
3. 運球練習
4. 傳球練習
5. 投籃練習
6. 切入上籃練習
7. 個人防守練習
8. 1on1攻防練習
9. 2人小組練習
10. 2on2攻防演練
 | 1. 基本動作複習
2. 動位投籃練習
3. 前鋒、後衛分項訓練
4. 中鋒分項訓練
5. 攻守演練
6. 2人小組練習
7. 2on2攻防演練
8. 3人小組練習
9. 3on3攻防演練
10. 5人全場比賽
 |

**進階班**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 上午(AM：9：00~11：30) | 下午(PM：2：00~4：30) |
| 2/10 | 1. 進階腳步練習
2. 球感練習
3. 運球、傳球、投籃練習
4. 切入上籃練習
5. 個人防守練習
6. 1on1攻守演練
7. 2人小組練習
8. 2on2攻防演練
9. 3人小組練習
10. 3on3攻防演練
 | 1. 進階動作複習
2. 動位投籃練習
3. 前鋒分項訓練
4. 後衛分項訓練
5. 中鋒分項訓練
6. 1on1攻防演練
7. 2on2攻防演練
8. 3on3攻防演練
9. 5人半場演練
10. 5人全場比賽
 |

★備註：主辦單位有權利依現場實際狀況調整訓練及課程內容及順序。

**九、報名時間及方式：**

(一)報名時間：即日起至2月8日下午5:00止

 (二)採用現場、傳真、網路報名方式：

 1.現場報名：請至新北市私立南強工商學務處 找訓育組長姜組長

 (校址：新北市新店區文化路42號)

 2.傳真報名：訓育組長姜組長電話：(02)2915-5144分機：211傳真：29129435

 3.網路報名：https://camp.ntpc.edu.tw/ (新北市中小學寒暑假育樂營報名系統)

網路報名流程：查詢類別(其他類)→辦理學校(新店區南強工商)→點選籃球營(學校自辦)**※請務必繳交家長同意書(當天帶來即可)**

**十、**報名費用：課程免費，請把握機會盡早報名

 **※請學生自備100元餐費，由學校代訂便當。**

 **學校自辦課程完成將頒發本校證書。**

十一、**注意事項：**

(一)學員請衡量自我身體狀況，若有不適於從事本項活動者，請勿參加。

(二)請學員上課時穿著運動服裝及運動鞋。

(三)活動期間身上不可配帶任何金屬、尖銳或堅硬等容易造成傷害物品。

(四)佩帶眼鏡之學員，請盡量改戴隱形眼鏡，或請注意自身安全。

(五)本計畫有未盡事宜，得隨時修正公布。主辦單位保留活動異動之權利。

(六)活動現場設置簡易礦泉水供應。

(七)備註說明：活動若遇主辦單位不可抗力之因素（如天災，或評估氣候不佳），導致活動無法順利進行，主辦單位將於提前公布取消活動。

111學年新北市私立南強工商籃球寒假育樂營報名表

|  |
| --- |
| **報名基本資料（請務必填寫完整）** |
| 姓 名 |  | 身分證字號 |  |
| 出生日期 |  年 月 日 | 性 別 | 🞎 男 🞎 女 |  |
| 就讀國中 |  縣市 國中 年級 |
| 戶籍地址（含鄰里） |  |
| 通訊地址（含郵遞區號） |  |
| 家長電話 | 家長姓名： 手機號碼： |
| 聯絡電話 | (O)： (H)： (手機)： |
| E-Mail |  |
| 報名梯次 |  🞎2/10(五)基礎班 🞎2/10(五)進階班 |

家長同意書

 本人子弟　　 　　 就讀 國中部 年，茲同意其參加

 112年新北市私立南強工商籃球寒假育樂營

 此致新北市南強工商

家長簽章：

日期：

備註：

***1.如患有先天心血管疾病等或身體不適合運動者，切勿參加，否則後果自行負責。***

2.提醒貴子弟當日專穿著運動服及運動鞋，並確實進行熱身活動。避免運動傷害。

3.活動當日如有身體不適請立即反應，並停止運動，以免發生意外。

4.本同意書請填妥後連同報名表，或活動當日繳回南強工商學務處。

5.此頁可影印重複使用。