

臺北市立民族國民中學

102 年度青少年籃球冬令營實施計畫

一、依據：臺北市政府教育局 101 年 11 月 07 日北市教中字第 10114713600 號函。

二、目標：

- (一) 提供學生正當休閒活動，建立學生正確休閒觀念。
- (二) 營造學生健康社交環境，增進學生群己和諧關係。
- (三) 增益學生運動基本知能，培養學生終生運動習慣。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺北市政府教育局
- (二) 承辦單位：臺北市立民族國民中學

四、活動時間：

- (一) 日期：102 年 1 月 21 日(星期一)至 102 年 1 月 23 日(星期三)。
- (二) 時間：每天上午 09：00—12：00

五、活動地點：

- (一) 活動地點：臺北市立民族國民中學活動中心。
- (二) 活動地址：臺北市羅斯福路四段 113 巷 13 號。
- (三) 活動網址：報名表可逕至本校網站「www.mt.jh.tp.edu.tw」下載。
- (四) 查詢電話：27322935 轉 223

六、參加對象：臺北市國中、國小中高年級男、女生共 50 人。

七、活動內容：如附件一。

八、報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表(如附件二)填妥後，連同報名費送至臺北市民族國中訓導處。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 jou62@hotmail.com，並將報名費以現金掛號郵件寄至本校訓導處體育組收即可。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校(傳真電話：27325408)，註明訓導處體育組收，並將報名費以現金掛號郵件寄至本校訓導處體育組收即可。
- (四) 截止日期：即日起至 102 年 1 月 16 日(星期三)止，並請於報名截止日前完成繳費，否則視同未完成報名，名額不予保留。

九、交通：公共汽車(站名:公館站)、捷運(站名:公館站)請家長自行接送。

十、活動費用：除教育局補助外，參加學員每人繳交排汗運動衫及保險費用 200 元。

十一、預期效益：

- (一) 提供青少年寒假體育休閒活動參與機會，體驗運動的愉悅感，增進身心健康。
- (二) 培養青少年籃球運動技能並提升體適能，啟發其對籃球運動之興趣。

十二、本計畫陳報臺北市政府教育局核准後實施，修正時亦同。

(附件一) 臺北市立民族國中 102 年度青少年籃球冬令營課程表

日期	時間	課程內容	備註
102.01.21 (星期一)	09:00-09:10	開訓典禮	介紹教練
	09:10-09:30	熱身活動	伸展操、馬克操
	09:30-09:50	手感練習	球操遊戲
	09:50-10:30	運球	直線運球 & 左右手交換運球 曲線運球轉身運球 & 障礙突破變化運球
	10:30-10:40	中場休息	認識隊友
	10:40-11:10	五區定位投籃	單、雙手投籃
	11:10-11:40	投籃比賽	分組比賽 突破障礙快速運球轉身投籃比賽
	11:40-12:00	活動結束、解散	分享課程內容與預告明天課程內容
102.01.22 (星期二)	09:00-09:20	熱身活動	伸展操、運球
	09:20-10:20	三步上籃	定點跨三步練習 & 行進間跨步上籃練習
		運球上籃	左、右邊運球上籃
		傳、接球	定位傳接球 & 行進間傳接球 月亮形狀傳接球
	10:20-10:30	中場休息	分組
	10:30-10:40	運球接力比賽	全場直線運球
	10:40-11:40	分組比賽(第一輪)	三對三鬥牛賽
11:40-12:00	活動結束、解散	分享課程內容與預告明天課程內容	
102.01.23 (星期三)	09:00-09:20	熱身活動	伸展操、傳接球
	09:20-09:45	運球遊戲	運球抄球看誰最厲害
	09:45-10:35	攻防練習	一對一攻防 & 二對一攻防 三對三攻防
	10:35-10:45	休息	分組
	10:45-11:45	分組比賽(第二輪)	三對三鬥牛賽
	11:45-12:00	結訓典禮	頒獎

附件二

臺北市立民族國中 102 年度青少年籃球冬令營報名表

學校名稱						姓名				性別	
年級						生日	年	月	日	血型	
身份證 字號						家長或監護人姓名					
聯絡地址											
聯絡電話						行動電話					
排汗衫 尺寸	S			M			L			XL	

家長或監護人同意簽章：