

# 2020 高雄九太科技籃球隊暑期籃球營

## 活動簡章

- 一、主辦單位：九太科技股份有限公司／高雄九太科技籃球隊
- 二、協辦單位：高雄市政府運動發展局／高雄市體育會籃球委員會／中華天使兒童村協會
- 三、贊助單位：元吉企業股份有限公司(Vega)
- 四、招生對象：4-18 歲，孩童、國中、高中職生(男女不拘)，分齡分組分技教學
- 五、活動日期：109 年 7 月 24 日~109 年 7 月 29 日

梯次	時間	人數	報名年齡
第 1 梯次	7/24-7/26 每日 09:00-17:00	20	高中生含畢業生(16-18 歲)
第 2 梯次	7/24-7/26 每日 09:00-17:00	20	國中生含畢業生(13-15 歲)
第 3 梯次	7/24-7/26 每日 09:00-17:00	20	小學生含畢業生(6-12 歲)
第 4 梯次	7/27-7/29 每日 09:00-17:00	20	高中生含畢業生(16-18 歲)
第 5 梯次	7/27-7/29 每日 09:00-17:00	20	國中生含畢業生(13-15 歲)
第 6 梯次	7/27-7/29 每日 09:00-17:00	20	小學生含畢業生(6-12 歲)
第 7 梯次	7/27-7/29 每日 14:00-17:00	10	幼兒班 (4-6 歲)

- 六、報名辦法：1、即日起至報名額滿為止(第 1~6 梯次各 20 名，第 7 梯次 10 名)
  - 2、請於 ATM 轉帳或匯款，發票將於活動當日領取  
帳戶名稱：九太科技股份有限公司  
銀行：(822) 中國信託中港分行  
帳號：81294006185000
  - 3、請線上報名，報名網址：<https://bit.ly/3earayv>，報名並繳費成功後，一週內會收到 E-mail 通知，如已繳費未收到通知者，請洽經理嚴大為 0932-180517 確認。

七、活動地點：高雄市青少年運動園區籃球場（高雄市苓雅區明德街 2 號）

八、活動費用：

1. 第 1~6 梯次每人新台幣 1200 元(內含 3 天午餐、運動飲料、保險費及超值好禮回饋)。
2. 第 7 梯次 700 元(內含運動飲料、保險費及超值好禮回饋)。
3. 發票於活動當天領取。

聯絡人：SBL 高雄九太科技隊發言人沈超群 0935-814766、經理嚴大為 0932-180517

九、**超值好禮回饋**：SBL 高雄九太科技籃球隊 T 恤乙件、SBL 高雄九太科技籃球隊毛巾乙條、SBL 高雄九太科技運動手環兩只、結業證書。

十、**注意事項**：

- 1、本營隊設有教練團及運動安全防護員。
- 2、其他教學器材由籃球營準備。
- 3、繳費後若因個人因素無法參加請於活動七日前告知，否則恕不退費，活動期間如遇颱風或不可抗拒之因素將取消或延期，營隊報名未滿 20 人(第七梯次未滿 10 人)將取消活動，並全額退費。主辦單位保有調整課程內容之權利。
- 4、學員報到後，非經家長親自帶領，不得提前離隊。
- 5、學員報到前，結訓後之交通由家長安排自理。
- 6、除第 7 梯次提供運動飲料外，其餘梯次皆提供午餐及運動飲料，另第 7 梯次幼兒班家長可陪同參與。

# 2020 高雄九太科技籃球隊暑期籃球營

## 一、目標宗旨：

- (一) 為推廣高雄市兒童運動之發展與風氣。
- (二) 為高雄籃球運動向下扎根並實施基礎教學。
- (三) 使參加學員充分利用暑假時間，並且達到高品質的運動生活。
- (四) 使學員藉由各項球類運動，培養終生運動習慣。
- (五) 為促進兒童手眼協調訓練、團隊合作與體能提升計畫之發展。

## 二、課程大綱：

- (一) 球類運動歷史的介紹與規則說明，有助於深入了解各項球類運動之發展。
- (二) 各項球類運動基礎動作教學，踏出成功健康的第一步。
- (三) 趣味化、動作化與音樂化的各項球類運動遊戲教學。
- (四) 示範正確之暖身運動與運動傷害防護之方法。
- (五) 適度心肺體能訓練以減輕負擔並且擁有較健康的活動體力。
- (六) 進階性的各項球類運動小組賽模擬，透過球場上找到自我增加實戰經驗與在團隊競賽中了解團隊精神的重要性。
- (七) 學習如何溝通，增進人際、團隊精神之良好態度。

## 三、課程內容：

- (一) 籃球教學基本核心內容介紹：
  - ◎引發學童對於籃球運動發展與歷史演進之認識與興趣。
  - ◎認識籃球基本控球、運球與停球動作教學。
  - ◎籃球場基本禮儀、腳步移位與跑位指導。
  - ◎基礎傳球、發球、防守與投籃動作解說。
- (二) 籃球教學進階指導內容介紹：
  - ◎進階運球、傳球與投籃動作指導。
  - ◎個人單打進階教學與對打綜合練習。
  - ◎比賽戰術模擬、演練與綜合練習比賽。

## 四、每日課程(主辦單位)：

每梯次為3天，全程參加方獲得結業證書。

### 第 1-6 梯次課程

#### ◎第一天

時間	活動流程	內容說明
09:00	報到	籃球選手集合與點名
09:30	開幕式	活動開始、活動介紹、課程講解、分組分隊
10:00	熱身	熱身運動
10:30	小小控衛	籃球運動基本動作教學解析(運、停、控、換手)一
11:00	分組分站	

11：30	教練講解	個人基本動作教學解析-分站制
12：00	中午休息	提供午餐
14：00	分組練習	分六站，包含傳球、運球，防守、投籃等
15：50	我是控球王	小組控球比賽
16：30	投籃練習	課程總結
17：00	結束	課後個別指導~~收穫滿行囊!!

◎第二天

時間	活動流程	內容說明
09：00	報到	籃球選手集合與點名
09：30		活動開始、活動介紹
10：00	熱身	熱身運動
10：30	小小控衛	籃球運動基本動作教學解析二(背後運球、胯下運球)
11：00	分組分站	教練昨天動作測驗
11：30	教練講解	個人基本動作教學解析-分站制
12：00	中午休息	提供午餐
14：00	分組練習	分六站，包含傳球、運球，防守、投籃、上籃等
15：50	我是抄球王	個人運球能力之測試
16：30	投籃練習	課程總結
17：00	結束	課後個別指導~~收穫滿行囊!!

第三天

時間	活動流程	內容說明
09：00	報到	籃球選手集合與點名
09：30		活動開始、活動介紹
10：00		熱身運動
10：30	三對三分組	分組與三對三規則講解
11：00	分組分站	同時分隊競賽
11：30	教練講解	三對三基本跑位之講解
12：00	中午休息	提供午餐
14：00	競賽	選出每隊優勝隊伍跟他隊做競賽，進而選出冠軍隊伍 (同時沒有競賽之隊伍做一般練習)
16：00	頒獎	前三名頒獎
16：30	頒發參與證書	課程總結
17：00	結束	自由綜合練習!!

## 第 7 梯次幼兒班課程

### ◎ 第一天

時間	活動流程	內容說明
14:00	報到	籃球選手集合與點名
14:30	開幕式	活動開始、活動介紹、課程講解、分組分隊
15:00	小小小控衛	籃球運動基本動作教學(運、停、控、換手)
16:00	籃球遊戲	趣味遊戲與練習
17:00	結束	課後個別指導~~收穫滿行囊!!

### ◎ 第二天

時間	活動流程	內容說明
14:00	報到	籃球選手集合與點名
14:30	熱身	熱身運動
15:00	分組分站	教練昨天動作測驗
16:00	籃球遊戲	趣味遊戲與練習
17:00	結束	課後個別指導~~收穫滿行囊!!

### ◎ 第三天

時間	活動流程	內容說明
14:00	報到	籃球選手集合與點名
14:30	熱身	熱身運動
15:00	我是抄球王	個人運球能力之測試
16:00	籃球遊戲	趣味遊戲與練習
17:00	結束	課後個別指導~~收穫滿行囊!!