

活力四射籃球營

課程宗旨：

藉由扎實基本動作，搭配專業技巧，在地訓練大淡水地區孩子的籃球運動！從小培養運動習慣，讓孩子身心靈達到平衡。

藉由團體生活營造運動紀律之養成，達成孩子身體上及團隊合作上，皆有所成長。

課程內容：(詳細各次課程上課內容)

第一天 110.1.24 (一)

早上	*自我介紹、課程說明、環境介紹。 *籃球規則介紹。 *籃球基礎(運球、傳球、投籃及帶球上籃、抄球 GAME) *基礎體能訓練(身體協調性)	下午	*籃球基礎(運球、傳球、投籃及帶球上籃) *基礎體能訓練(身體協調性) *三對三
----	--	----	--

第二天 110.1.25 (二)

早上	*籃球基礎(運球、傳球、投籃及帶球上籃) *基礎體能訓練(身體協調性、敏捷性及平衡感) *九宮格 GAME	下午	*籃球基礎(運球、傳球、投籃及帶球上籃) *基礎體能訓練(身體協調性、敏捷性及平衡感) *三對三
----	---	----	--

第三天 110.1.26 (三)

早上	*籃球基礎(運球、過人) *進階技巧(傳球、防守) *基礎體能訓練(身體協調性、敏捷性及平衡感)	下午	*進階技巧(上籃、投籃) *基礎體能訓練(身體協調性、敏捷性及平衡感) *三對三
----	--	----	--

第四天 110.1.27 (四)

早上	*進階技巧(上籃、投籃、傳球、防守) *基礎體能訓練(身體協調性、敏捷性及平衡感) *投籃 X50	下午	*進階技巧(上籃、投籃、傳球、防守) *全場過人練習 *九宮格 GAME) *三對三
----	---	----	---

第五天 110.1.28 (五)

早上	*上籃 x50 *投籃 X50 *全場運球過人上籃 *進階技巧(防守)	下午	*基礎體能訓練(身體協調性、敏捷性及平衡感) *全場運球過人上籃 *抄球 GAME *課程檢討、頒獎
----	--	----	---