

2022 活力四射籃球夏令營

課程宗旨：

1. 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籃球運動！
從小培養運動習慣，讓孩子身心靈達到平衡。
2. 藉由團體生活，協助孩子養成運動紀律，達成孩子在身體上及團隊合作上，皆有所成長。

課程內容：

1. 自我介紹、課程說明、環境介紹。
2. 籃球規則介紹。
3. 籃球基礎(運球、傳球、投籃及帶球上籃、抄球 GAME)
4. 基礎體能訓練(身體協調性、敏捷性及平衡感)
5. 籃球基礎(運球、過人)
6. 全場過人練習
7. 進階技巧(傳球、防守)
8. 進階技巧(上籃、投籃)
9. 進階技巧(上籃、投籃、傳球、防守)
10. 上籃 x50
11. 投籃 X50
12. 全場運球過人上籃
13. 九宮格(GAME)
14. 抄球 GAME
15. 課程檢討
16. 頒發結業證書