

# 新北市私立南強工商 109-1 籃球育樂營實施辦法

- 一、宗旨：為配合政府政策「打造運動島」計畫，以實現「健康國民、卓越競技、活力臺灣」的新願景。同時宣導「樂在運動，活得健康」理念，達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動。並培養運動風氣，給予正確的籃球概念及基本動作。更需要有團體分工合作，從籃球運動中學習及應用於生活當中的任何事物。
  - 二、營隊特色：本活動全程指導籃球的專業技術，以專業的教練、專業的課程帶領你感受籃球世界的行列。讓您能進入籃球的專業領域，千萬不要錯過本次南強工商育樂營，
  - 三、主辦單位：新北市私立南強工商。
  - 四、工作人員：新北市私立南強工商籃球隊全體隊員。
  - 五、活動時程：110 年 1 月 27 日；時間:10:00~15:00。
  - 六、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)。
  - 七、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，可讓你體驗到籃球最重要的核心概念！
  - 八、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。
    - 基礎班：為 13-14 歲(國一~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。
- ◆備註：預計共 60 人，如人數不足 15 名則取消開班。

## 九、課程內容：

	上午 10:00~12:00	下午 13:00~15:00
12/26	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

★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。

## 十、師資陣容：

 姜憶蓮老師	現為 WSBL 台元女子籃球隊 球員，曾代表中華隊出戰亞 洲錦標賽，擔任高、國中籃 球教練	 許迦凱老師	前為輔仁大學男子籃球隊 隊員現為南強工商籃球隊 教練
 譚孝聖老師	前為輔仁大學男子籃球隊隊 員現為南強工商籃球隊教練	 莊馥菁老師	現為南強工商體育專任教 師
※協助人員為全體南強工商籃球隊隊員			

## 十一、報名時間及方式：

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 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：141

傳真：29158194

3. 網路報名：(1)請至南強工商網站首頁報名或掃 QR CODE

網址：<http://www.ncvs.ntpc.edu.tw>

(2)新北市中小學寒假期育樂營報名網站

<https://camp.ntpc.edu.tw> 自行報名



十二、報名費用：免費

十三、經費來源：由本校學務處經費及優質化經費項目支應。

十四、附件：活動經費概算

日期	12/26(六)	總計
教練鐘點費	1 人校內體育教師 400 元 X5 小時 X1 位=2000 元(優質化)	2000 元
餐費	12 位工作人員 1 位教練 60 位學員 73 位 X80 元=5840 元(本校預算)	5840 元
茶水(運動飲料)	4 箱 X100 元=400 元(本校預算)	400 元
總計		8,240 元

109-1 新北市私立南強工商籃球育樂營報名表(範例)

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	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 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			

家長同意書

本人子弟\_\_\_\_\_就讀 \_\_\_\_\_國中部\_\_\_\_\_年，茲同意其參加  
109-1 年新北市私立南強工商籃球育樂營  
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. **本同意書請填妥後活動當日繳回南強工商學務處**，如無同意書視同報名未完成。
5. 此頁可影印重複使用。