

# 新竹市東園國小 113 年度寒假籃球育樂營實施計畫

## 一、目的：

本校與新竹市中小學體育促進會為倡導正常健康的休閒育樂活動並為全民運動紮根，利用寒假籃球育樂營建立孩子正確的健康知能，增進籃球技能，進而鍛鍊孩子的體適能，調劑其身心健康，寓教於樂，培養學生具有樂觀、進取、積極之心。

## 二、指導單位：新竹市政府。

## 三、主辦單位：新竹市中小學體育促進會。

## 四、承辦單位：新竹市東區東園國民小學。

## 五、辦理原則：

- (一) 參加對象：新竹市地區國小四～六年級學生(本校 20 人，外校 10 人)。
- (二) 活動日期：113 年 1 月 29 日(星期一)至 113 年 2 月 1 日(星期四)。
- (三) 活動時間：上午 8 時 30 分至 11 時 50 分。
- (四) 活動地點：新竹市東園國小。
- (五) 活動內容：如附件一。
- (六) 報名費：免費。
- (七) 報名方式：1/15(一)上午 8 點後至體育組領取報名表(會蓋學務處戳章)，  
家長簽名後隔天交回，額滿為止，1/19(五)前校網公告錄取名單。

## 六、學員名單：核定後依據報名資料建立學員基本資料電子檔。

## 七、承辦單位聯絡人：新竹市東園國小體育組-曾祥倫組長。

聯絡電話：03-5712496\*8613。

## 八、注意事項

- (一) 本活動採當天來回方式，由學員家長負責學員活動期間接送安全。
- (二) 本活動如有未盡事宜，得由承(協)辦單位核定修正後公佈實施。

## 九、經費預算：如附件二。

## 新竹市東園國小 113 年寒假籃球育樂營課程表

|             | 08:30~9:10      | 9:10~9:50      | 9:50~10:30          | 10:30~11:10          | 11:10~11:50       | 指導教練 |
|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------------|------|
| 1/29<br>(一) | 報到<br>暖身<br>馬克操 | 〈球感訓練〉         | 〈運球訓練〉<br>靜態運球      | 〈小組比賽〉<br>認識籃球比賽正式規則 | 〈傳球練習〉<br>定點雙人傳接球 | 鍾珮琪  |
| 1/30<br>(二) | 報到<br>暖身<br>馬克操 | 〈進階運球〉<br>動態運球 | 〈上籃訓練〉<br>三步上籃      | 〈傳球練習〉<br>跑位傳球       | 〈小組比賽〉<br>雙打比賽    | 廖士傑  |
| 1/31<br>(三) | 報到<br>暖身<br>馬克操 | 〈進階上籃〉<br>切入上籃 | 〈投籃訓練〉<br>投籃姿勢練習    | 〈投籃練習〉<br>定點投籃       | 〈小組比賽〉<br>三對三比賽   | 南蓁   |
| 2/1<br>(四)  | 報到<br>暖身<br>馬克操 | 〈進階投籃〉<br>動態投籃 | 〈傳球訓練〉<br>雙人跑位及多人傳球 | 〈小組比賽〉<br>半場比賽       | 〈小組比賽〉<br>全場比賽    | 廖士傑  |

附註：

1. 課程內容以此授課大綱為主，視學員程度採分組進階教學，以滿足學員不同程度的學習需求。
2. 課程內容得視當時情況作調整。

