

# 新竹市東園國小 115 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：115 年 2 月 2 日(星期一)至 115 年 2 月 6 日(星期五)。

(三) 活動時間：上午 8 時 30 分至 11 時 40 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：1/8(四)上午 8 點後至體育組領取報名表(會蓋學務處戳章)，

家長簽名後交回，額滿為止，1/23(五)前校網公告錄取名

單；非本校學生則自行上網下載列印。

## 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。

附件一

新竹市東園國小 115 年寒假籃球育樂營課程表

|            | 08:30~9:10       | 9:20~10:00            | 10:10~10:50             | 11:00~11:40            | 指導教練 |
|------------|------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|------|
| 2/2<br>(一) | 報到<br>暖身<br>馬克操  | 〈球感訓練〉<br>靜態運球        | 〈運球訓練〉<br>動態運球          | 〈小組比賽〉<br>認識籃球<br>比賽規則 | 鍾珮琪  |
| 2/3<br>(二) | 報到<br>暖身<br>馬克操  | 〈傳球練習〉<br>定點<br>雙人傳接球 | 〈進階運球〉<br>動態運球<br>變換    | 〈上籃訓練〉<br>三步上籃         | 鍾珮琪  |
| 2/4<br>(三) | 報到<br>暖身<br>運球練習 | 〈傳球練習〉<br>跑位傳球        | 〈進階上籃〉<br>兩人<br>傳球上籃    | 〈小組比賽〉<br>雙人<br>對抗練習   | 鍾珮琪  |
| 2/5<br>(四) | 報到<br>暖身<br>運球練習 | 〈投籃訓練〉<br>投籃姿勢<br>練習  | 〈投籃練習〉<br>定點投籃          | 〈小組比賽〉<br>三對三比賽        | 鍾珮琪  |
| 2/6<br>(五) | 報到<br>暖身<br>上籃練習 | 〈進階投籃〉<br>跑位<br>動態投籃  | 〈傳球訓練〉<br>雙人跑位<br>及多人傳球 | 〈小組比賽〉<br>半場比賽         | 廖士傑  |

◆備註

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。課程內容得視當時情況作調整。
3. 活動日期：115/2/2(一)~2/6(五)，共 5 日。
4. 活動時間：上午 8:30~11:40。
5. 活動地點：新竹市東園國小中庭籃球場。
6. 承辦單位聯絡人：新竹市東園國小-體育組曾組長。電話：03-5712496\*8613。

請剪下

新竹市東園國小 115 年度寒假【籃球育樂營】報名表

我是新竹市( )國小( )年( )班學生( )，擬報名 115 年度寒假【籃球育樂營】，會遵守育樂營指導老師的指導及營隊的安全規範，若學生不遵守規範及影響上課，情節嚴重者將於當日電話通知家長並取消其上課資格。

家長同意請簽名：( )家長手機聯絡號碼：( )

\*填妥報名表，剪下後繳交至東園國小學務處體育組。

