

# 國立屏東高中 105 學年度

## 均質化創意籃球活動成長營

(一) 依據：教育部 105 學年度高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案屏北區計畫書。

(二) 計畫目標：

1. 配合國中生涯探索及試探課程，辦理相關活動宣導籃球體育活動教育理念。
2. 研發籃球體育活動試探課程，提升國中生學習意願，吸引選讀國中籃球體育活動教學。
3. 加強學生對地方運動特色產業的認識，進而提升其興趣。
4. 辦理籃球體育活動競賽，增加社區學生的互交流。

(三) 主辦單位：國立屏東高中

(四) 具體內容及配套措施：

項目名稱	活動內容	實施期間
創意籃球活動 成長營	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 辦理籃球體育活動技術觀念教學，提昇國中學生相關觀念。</li><li>2. 辦理籃球活動研習及規則講習，提昇國中學生對於籃球知識暨規則的認知。</li><li>3. 辦理籃球體育活動競賽，鍛鍊學生體適能、增進團隊默契、培養榮譽心。</li></ol>	106.2.6~2.8

(五) 報名方式及須知：

1. 活動對象：各國中端學校學生合計 50 名學員。
2. 報名方式：學員可選擇以郵寄報名或親自報名的方式進行，依報名順序額滿為止。
3. 活動日間：106 年 2 月 6 日(星期一)至 106 年 2 月 8 日(星期三)。  
每日上午 8：00-12：00；下午 13：30-16：30。
4. 報名時間：即日起至 106 年 1 月 23 日(星期一)止。
5. 錄取學員公告時間：106 年 1 月 25 日(星期三)，下午 5 點前公告於本校首頁及體育組資訊區，恕不另行通知。
6. 報名地址(郵寄地址)：屏東市忠孝路 231 號體育組收(請於信封袋上註明「籃球冬令營」)。

(六) 經費需求：

1. 參加學員均免繳費用。
2. 中午午餐由本校提供。

(七) 聯絡人

姓名：國立屏東高中體育組趙翊弼組長。

職稱：均質化創意籃球活動成長營業務承辦人。

電話：08-7656444 轉 350。

(八) 預期效益

1. 達到高中職學校均質化，提高國中畢業生在學區內就近入學比率。
2. 整合各校及社區資源並有效運用，達到各校教育資源均質化。

3. 透過宣導活動期使鄰近國中九年級學生對籃球體育活動教育有正確認知，進而選讀國中體育班教育學程，進入籃球體育教育領域。
4. 透過課程研發提升學習意願、增加成就感，進而肯定自我尋求自我發展。

(九) 本活動經校長核可後進行，修正時亦同。

# 籃球成長營課程表

上午

日期 時間	2/6	2/7	2/8
0800 ~ 0830	一、 學員報到 二、 分組點名 三、 發放號碼衣	一、 學員報到 二、 分組點名 三、 發放號碼衣	一、 學員報到 二、 分組點名 三、 發放號碼衣
0830 ~ 0920	一、 熱身： 1、 馬克操 2、 拖板 3、 1BALL 球感 4、 1BALL 運球 (6 種 X2)	一、熱身： 1、 馬克操 2、 拖板 3、 1BALL 球感 4、 1BALL 運球 (6 種 X2)	一、 熱身： 1、 馬克操 2、 拖板 3、 1BALL 球感 4、 1BALL 運球 (6 種 X2)
0930 ~ 1020	二、 個人動作分站練習： 前鋒： 1、 Shooting game 2、 持球過人 中鋒： 1、 攔下投籃(3 種 X2) 2、 低位腳步	二、小組快攻： 1、 三人反八字投籃 2、 兩人推傳 3、 三人八字 4、 三人直線 5、 2ON1	二、小組快攻： 1、 兩人拋版 2、 兩人推傳 3、 三人八字 4、 三人直線 5、 3ON2，2ON1
1030 ~ 1120	三、個人攻守： 1、 兩點墊步 2、 全場 1ON1 3、 大半場 1ON1 4、 低位 1ON1	三、 個人動作分站練習： 前鋒： 1、 Shooting game 2、 持球過人 中鋒： 1、 攔下投籃(3 種 X2) 2、 低位腳步	三、個人攻守： 1、 兩點墊步 2、 全場 1ON1 3、 大半場 1ON1 4、 低位 1ON1
1130 ~ 1200	四、 全場 5ON5(選秀) 五、 收操	四、投籃： 1、 定點 2、 三人兩球 投籃比賽 五、收操	四、投籃： 1、 定點 2、 三人兩球 投籃比賽 五、收操
1200 ~ 1330	午休、用餐		

下午

日期 時間	2/6	2/7	2/8
1330 ~ 1450	一、 熱身： 1、 馬克操 2、 持球過人腳步 3、 2BALL 球感 4、 2BALL 運球 (6 種 X2)	一、熱身： 1、 馬克操 2、 持球過人腳步 3、 2BALL 球感 4、 2BALL 運球 (6 種 X2)	二、 熱身： 1、 馬克操 2、 持球過人腳步 3、 2BALL 球感 4、 2BALL 運球 (6 種 X2)
1500 ~ 1550	二、 小組進攻： 1、 X1 擋拆機會點 2、 遞傳高中鋒機會 點 3、三人 motion	二、團體攻守： 1、四人 motion 2、卡位籃板 3、五人快攻路線	二、全場 50N5
1600 ~ 1630	三、 防守一二三線： 1、二線 deny 2、3 人 motion 三線觀念 3、卡位籃板球 四、 全場 50N5 五、 收操	三、全場 50N5 四、全場 50N5 五、收操	三、全場 50N5 四、結業式

# 105 學年度國立屏東高中

## 均質化創意籃球活動成長營報名表

姓 名		性 別		身份證字號	
聯絡電話	(H): 行動:	出 生 年 月 日		血 型	
聯 絡 通 訊 地 址					
緊急連絡 人姓名		連 絡 電 話	(H): 行動:		
身 體 高 重		公 分 公 斤	打 球 位 置	<input type="checkbox"/> 後衛	<input type="checkbox"/> 前鋒 <input type="checkbox"/> 中鋒
用 餐 習 慣	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食				
活 動 日 期	106 年 2 月 6 日 至 106 年 2 月 8 日				
備 註					

1. 即日起受理報名。
2. 報名地點：國立屏東高中體育組，屏東市忠孝路 231 號。
3. 報名方式：郵寄至本校體育組或傳真至體育組 體育組長：趙翊弼收
4. 洽詢電話：08-7656444 轉 350。

**註一**：凡報名參加者，一律遵守籃球活動成長營管理實施要點。

**註二**：凡個人因素無法全程參加者，視為個人損失。

5. 如有住宿需求，請於備註欄內說明，以便本活動單位調整及安排床位。

國立屏東高中  
均質化創意籃球活動成長營

家 長 同 意 書

茲同意本人子弟                      先生女士，報名參加本校 105 學年度均質化  
創意籃球活動成長營之活動，並保證遵守籃球活動成長營管理實施要點一切  
規定，如有私自或不守秩序之行為以致發生意外時，一切後果由本人自負。此  
致

家長簽章：

家長連絡電話：

中 華 民 國

年

月

日