

南人運動籃球暑期訓練營

- 南人運動願景：我們期待能把籃球運動帶給更多人，積極培養籃球規則與技巧，從籃球教育中引導孩子認知團隊合作的重要性，並建立其品格素養。
- 南人運動教練團：陳思翰教練為團隊總教練，團隊中有 20 名具備籃球教練證照的教練，身份各為學校體育老師、體育系學生等。
- 上課模式：兩個小時的課程會分為四大部分，基本身體能力訓練、運球技巧訓練、小組配合訓練以及分組對打。
- 上課日期：7/29-8/9
- 上課時間：早上 8-10 點
- 上課地點：長興國小籃球場
- 收費標準：\$2000
- 學員年級：國小二年級至國小六年級皆可
- 訓練課表：(如下圖)

日期	上課內容
7/29	基本動態暖身、原地運球練習 (角錐)、傳接球遊戲、運球遊戲
7/30	基本動態暖身、原地運球練習 (角錐)、傳接球練習、搶人遊戲
7/31	基本動態暖身、原地運球練習 (角錐)、投籃練習、投籃比賽
8/1	基本動態暖身、原地運球練習 (角錐)、行進間投籃練習
8/2	基本動態暖身、動態運球練習、動態投籃練習、規則說明
8/5	基本動態暖身、動態運球練習、上籃練習、多打少練習
8/6	基本動態暖身、動態運球練習、進攻腳步練習、分組對打
8/7	基本動態暖身、動態運球練習、區域防守練習、分組對打
8/8	基本動態暖身、動態運球練習、三重威脅、分組對打
8/9	基本動態暖身、動態運球練習、規則說明、分組對打

● 上課照片



分組練習中



運球練習



歲末發紅包



運球練習



友誼賽



戰術講解中

長興國小暑期籃球訓練營報名表

- 訓練營願景：我們期待能把籃球運動帶給更多人，積極培養籃球規則與技巧，從籃球教育中引導孩子認知團隊合作的重要性，並建立其品格素養。
- 上課模式：兩個小時的課程會分為四大部分，基本身體能力訓練、運球技巧訓練、小組配合訓練以及分組對打。
- 上課日期：7/29-8/9 上午 8-10 點
- 上課地點：長興國小籃球場
- 收費標準：\$2000 (7/29 上課時帶現金來繳交)
- 學員年級：國小二年級至國小六年級皆可
- 教練聯絡方式：陳思翰 0930451381 dunk014
- 活動備註：請穿著運動服裝、並自備籃球、水壺毛巾來上課
- 家長聯絡群組：



_____ (請加入群組後將回條回傳) _____

學員姓名：_____

學員班級：_____

家長姓名：_____

家長聯絡電話：_____

爸爸媽媽要對教練說的話：_____
