

# 2018【夢想飛翔·The Power Of BELIEF】引爆寒假籃球訓練營

## 一、活動宗旨：

EMPOWER 引爆運動訓練主辦，持續深耕籃球訓練，推廣國小、國中、高中以上籃球運動風氣，提升學生基礎籃球訓練，培養運動習慣，鍛鍊體魄以及籃球能力。並且由專業籃球教練指導，傳遞「訓練的力量」，讓學員在寒假期間接受正確的籃球訓練、技能與團隊合作觀念。

## 二、活動名稱：

2018【夢想飛翔·The Power Of BELIEF】引爆寒假籃球訓練營

## 三、主辦單位：

EMPOWER 引爆運動訓練

## 四、協辦單位：

中華民國高級中等學校體育總會

## 五、贊助單位：

NIKE

## 六、執行單位：

EMPOWER 引爆運動訓練

## 七、活動日期：

1 月底開始，五天為一梯次，從星期一到星期五。共計兩周，各地訓練營進行時間不一，EMPOWER 引爆寒假籃球訓練營，規畫舉辦 26 個梯次。

- 2018/01/29-2018/02/02 (星期一到星期五)
- 2018/02/05-2018/02/09 (星期一到星期五)

## 八、活動地點：

EMPOWER 引爆寒假籃球訓練營，全台在 8 個地點舉辦。

- 台北市：強恕中學、金華國中
- 新北市：板橋國民運動中心、汐止國民運動中心
- 桃園：臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校 (北科附工)
- 新竹：光復中學
- 台中：東山高中
- 彰化：彰北國民運動中心

## 九、 招生對象：

為了維持教學品質與訓練節奏，EMPOWER 引爆寒假籃球訓練營將依照年齡族群進行分級，教練團隊將針對四個年齡族群，訂定不同強度的訓練。

無論哪個年齡層級，EMPOWER 引爆籃球訓練都把學員視為專業籃球員，教的不只有個人技巧，更希望從熱身、訓練、對抗賽，以及高規格的場館軟硬體設備，讓每一位學員體驗「職業級籃球訓練」。

- 9-12 歲
- 13-15 歲
- 16 歲以上
- 女生場 ( 金華國中、東山高中限定)

## 十、 上課時間：

訓練營場次					
	場地	日期	時間	分級	備註
1	台北市強恕高中	1/29-2/2	14:00~16:30	16歲以上	
2		2/5-2/9	14:00~16:30	13-15歲	
3	台北市金華國中	1/29-2/2	10:00~12:30	女生場	
4		2/5-2/9	10:00~12:30	9-12歲	
5	新北市汐止運動中心	1/29-2/2	13:00~15:30	9-12歲	
6			16:00~18:30	13-15歲	
7		2/5-2/9	13:00~15:30	9-12歲	
8			16:00~18:30	13-15歲	
9	新北市板橋運動中心	1/29-2/2	12:30~15:00	9-12歲	
10			15:30~18:00	13-15歲	
11		2/5-2/9	12:30~15:00	16歲以上	
12			15:30~18:00	9-12歲	
13	桃園北科附工	1/29-2/2	10:00~12:30	9-12歲	
14			13:00~15:30	13-15歲	
15		2/5-2/9	10:00~12:30	9-12歲	
16			13:00~15:30	13-15歲	
17	新竹市光復中學	1/29-2/2	10:00~12:30	9-12歲	
18			13:00~15:30	13-15歲	
19		2/5-2/9	10:00~12:30	9-12歲	
20			13:00~15:30	13-15歲	
21	台中市東山高中	1/29-2/2	10:30~13:00	9-12歲	
22			13:30~16:00	13-15歲	
23		2/5-2/9	10:30~13:00	9-12歲	
24			13:30~16:00	女生場	
25	彰北運動中心	2/5-2/9	10:00~12:30	9-12歲	
26			13:00~15:30	13-15歲	

## 十一、課程內容：

### 2018「夢想飛翔·變得更強」引爆寒假籃球訓練營

個人基本攻守技巧、團隊組織配合與實戰對抗，全方位提升籃球技術。每堂課程兩個半小時，內容循序漸進，由個人到團體。每堂課程 40 學員為限，搭配助理教練，提升訓練品質與使用者經驗。

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
動態熱身	動態熱身	動態熱身	動態熱身	動態熱身
球感訓練	彈力帶協調性訓練	協調性訓練 ( 網球 )	敏捷梯訓練	敏捷梯訓練 ( 角椎 )
One ball 運球(基本)	One ball 運球 (加網球)	投籃訓練	Two ball 運球	半場三人進攻觀念
個人防守步法訓練	單人全場運球上籃 ( + 網球 )	雙人行進間傳球練習	半場兩人進攻觀念	半場二守三防守訓練
1 對 1 壓迫防守	雙人單球、雙球 傳球練習	雙人快攻組合	全場二對一進攻 三人快攻組合	全場三隊二訓練
實戰對抗	實戰對抗	實戰對抗	實戰對抗	實戰對抗
肌力訓練 / 靜態伸展	肌力訓練 / 靜態伸展	肌力訓練 / 靜態伸展	肌力訓練 / 靜態伸展	肌力訓練 / 靜態伸展

## 十二、教練師資：

EMPOWER 引爆籃球訓練營邀請了國內的優秀籃球教練，包括中華民國籃球協會教練、國家隊教練、HBL 總教練、UBA 明星球員等等，頂級的籃球訓練師資，小班制課程，協助每位學員突破極限，創造自己的巔峰。

## 十三、報名方式：

### 1. 線上報名：

2018「夢想飛翔·The Power Of BELIEF」引爆寒假籃球訓練營

<http://www.empower.com.tw/camp/2018-winter/>

### 2. 活動說明與費用：

2018「夢想飛翔·The Power Of BELIEF」引爆寒假籃球訓練營，每一梯次為期五天，每天 2.5 小時，共計 12.5 個小時的紮實訓練。

- 原價 \$5800
- 新生專案 \$4980
- 舊生方案 \$4880
- 三人團報 \$4680
- 五人團報 \$4480

### 3. 報名流程：

- 第一步：填寫線上報名表。
- 第二步：主辦單位以 EMAIL 寄發名額保留確認信。

- 第三步：收到名額保留確認信後，請於三天內於 ATM 或金融機構臨櫃匯款，完成報名步驟。  
(報名板橋場，請至板橋國民運動中心臨櫃匯款)
- 第四步：繳費完畢需登錄匯款資訊，回覆匯款資訊後五碼。
- 第五步：主辦單位確認款項入賬後，會再回覆完成報名通知，亦可至網站查詢報名結果。

#### 4. 付費方式：

ATM 轉帳或是銀行郵局臨櫃匯款，繳費資訊如下

銀行	分行	戶名	帳號
第一銀行 (007)	敦化分行	啟程國際運動行銷股份有限公司	164-10-075081

#### 5. 活動贈品：

參加 2018「夢想飛翔·The Power Of BELIEF」引爆寒假籃球訓練營課程，即贈送 NIKE 雙面穿球衣、EMPOWE 運動手環、EMPOWER 運動毛巾、EMPOWER 運動水壺。\*贈品發送依各場次不同

主辦單位將於每一梯次結束後，選出 MOP 參加 2018 EMPOWER MOP 年度特別企劃以及 Hustle Player，致贈 EMPOWER 神秘好禮。

## 十四、報名手續：

1. 上課費用已包含保險費，不再另收。
2. 現場備簡易醫療防護站，若您曾經有重大傷病者，請諮詢專業醫師，請衡量自身狀況，勿勉強參加。
3. 學員應著運動服裝、運動鞋、自備毛巾、水壺，並且攜帶适合自己使用的護具與裝備。
4. 活動期間若遇颱風，或是不可抗力因素，依照政府公佈達停課標準，立即全面停課，補課資訊將公告於 EMPOWER 引爆運動訓練粉絲團。
5. 滿 25 人即開班，每梯次以 40 人為限，額滿即截止報名。招生人數如不足之班次，主辦單位將另行通知合併班級上課事宜，如時間無法配合者，將全額退費。
6. 報名前請慎重考慮，盡量避免因個人因素申請退費。
  - (一)開課日前 30 日(不含)以上提出退費申請者，酌收手續費 10%。
  - (二)開課日前 30-16 日(含)提出退費申請者，退還已繳費用的百分之 80。
  - (三)開課日前 15-8 日(含)提出退費申請者，退還已繳費用的百分之 70。
  - (四)開課日前 7 日(含)內提出退費申請者，退還已繳費用的百分之 50。
7. 每堂課都有一位總教練，並依人數狀況，安排助理教練。
8. 每堂課都會攝影，學員肖像、姓名，及訓練課程之錄影、相片，主辦單位基於宣傳用途，會進行刊登、播放、或是展出等行為。
9. 主辦單位保有修改、變更或取消本活動之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。
10. 完成報名繳費之學員，視為同意以上聲明。

相關訊息請致電 EMPOWER 引爆運動訓練 02-33938113，或至 EMPOWER 引爆運動訓練 Facebook 粉絲專頁查詢。<https://www.facebook.com/EmpowerSportsTraining/>