

國立清華大學暑期籃球綜合夏令營簡章

一、活動目的：

本室與籃球校隊合作於暑假期間開設籃球綜合營隊，使新竹地區對籃球有興趣的小學生除了養成每日運動習慣，也能學習基礎的籃球知識與技巧，藉由活潑且扎實的訓練內容，開發孩童身體活動度及提升籃球技能。除此之外，運用校隊成員之大學專業學識，於營隊中加入多元才藝課程，落實清華大學自強不息精神於社會，提升參與者之多元思考力與身心活力。

二、主辦單位：國立清華大學體育室。

三、承辦單位：清華大學籃球校隊。

四、師資團隊：清大籃球代表隊教練及選手。

五、活動地點：國立清華大學體育館二樓籃球場、體育館一樓視聽教室。

六、活動內容：籃球基礎體能、球感訓練、基本動作、科學實驗、手作DIY、益智遊戲遊玩等。（詳情如附件一）

七、參加對象：籃球綜合夏令營【升國小三年級至六年級(含應屆畢業生)】，以下簡稱綜合班。

八、活動時間：115年7月13日-115年7月17日，8:30-17:00。

註：每班限25人，預計開設2班，將依年齡分班，每班未滿10人不開課，每班含主教練一名，助教兩名。

九、預期效果：

透過清華校隊系統化的訓練，使學員掌握正確的籃球基礎動作，開發身體協調性並養成規律運動習慣，藉由與清大頂尖學子的近距離互動，傳承「自強不息」的校訓精神，建立學員積極正向的人生觀與堅韌的挫折容忍力，並且在分組對抗與團體活動中，學習與同儕溝通協作，培養尊重對手、服從裁判的運動員風範。除此之外，本活動將結合大學生在校所學之多元才藝課程，引發學員對科學、藝術、永續等領域的探索好奇心，達成「文武雙全」的初步啟蒙。藉此機會，希望清大校隊成員在傳遞籃球專項知識與大學學術知能的過程中，增進社會服務實踐力，同時提升自身的籃球素養與溝通表達能力。

十、報名費用：9000元（一梯次），含兩件球衣、保險、午餐、教練費、教材費。

十一、報名時間：即日起至115年6月7日（日）中午12:00，或額滿為止。

十二、報名方式：請掃描下方QRcode，或點選表單連結：

<https://forms.gle/LnubqytmFonmwuND8>



十三、繳費方式：匯款帳號將另行以 Email 通知（請確保電子信箱填寫正確），請於 115 年 6 月 8 日-115 年 6 月 21 日期間完成繳費。

十四、家長同意書（請見附件二）：請影印並簽名，於營隊第一天報到時繳交。

十五、衛生防疫與健康管理：

為維護營隊學員之健康安全，預防呼吸道（如流感、新冠）及腸胃道（如腸病毒、諾羅）等傳染性疾病於群聚活動中傳播，請配合以下規範：

1. 學員於活動前或活動期間，若有發燒、急性呼吸道感染、嘔吐、腹瀉、不明紅疹或任何具傳染風險之症狀，請留家休息，不可參與實體活動。
2. 若活動現場發現學員身體不適，主辦單位將立即聯繫家長，請家長配合帶回就醫，以確保學員安全及團體健康。

十六、注意事項：

1. 為維護木地板球場環境及運動安全，請穿著適宜運動服裝及乾淨室內運動鞋並自備水壺及毛巾。
2. 每班報名人數未滿 10 人則不予開課。若未成班，主辦單位將主動聯繫退費事宜。
3. 籃球為劇烈運動，凡患有心臟病、高血壓、氣喘或不適合從事激烈運動之疾病者，請勿報名。若隱瞞病史導致事故，需自行負擔相關責任。
4. 本活動投保「公共意外責任險」，其理賠範圍僅限於現場設施失當導致之意外。建議家長視需求，自行為學員加保個人相關醫療意外險。
5. 本活動於費用繳交後，恕不辦理退費。
6. 營隊期間若遇氣象署發佈停班停課通知，將配合政府法令停課，恕不另行補課或退費。個人因素請假亦不予補課或退費。
7. 全天營隊設有午休時間，建議學員自備簡易午休器材（如：小枕頭、薄毯），以利在教室休息。
8. 本營隊提供午餐，請於報名表單內註明學員是否有食物過敏或特殊飲食需求（如：素食、不吃牛）。

夏令營聯絡人

吳羽涵 0907949101

hannahwu02@gmail.com

劉昱辰 0968385312

eason931008@gmail.com

國立清華大學暑期籃球綜合夏令營課程表

本營隊將依年齡把學員分為 A、B 兩班，每班 25 人

黃底和藍底課程為分班課程，白底課程則共同進行，課程總時數相同

綜合營 A 班	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5		
8:30-9:00	報到、集合	報到、集合	報到、集合	報到、集合	報到、集合		
9:00-9:30	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身		
9:30-10:00	球感訓練	敏捷訓練	籃球核心	反應訓練	節奏運球		
10:00-10:30	籃下投籃	繩梯運球	三重威脅	基礎傳球	切傳練習		
10:30-11:00	防守教學	上籃教學	動態投籃	過人練習	營隊小學堂		
11:00-11:30	抄球遊戲	投籃接力	全場 1v1	技術挑戰			
11:30-12:00	午餐	分組對抗	分組對抗	分組對抗			
12:00-12:30		午餐	午餐	午餐	午餐		
12:30-13:00	午休					午休	午休
13:00-13:30		營歌教唱	午休	午休	午休		
13:30-14:00	益智桌遊					球隊小老闆	瘋狂籃球瓶
14:00-14:30		非牛頓流體	明星賽				
14:30-15:00				看不見的神秘戰術	營隊回憶錄 (立體書)		分組對抗
15:00-15:30		結業式					
15:30-16:00							
16:00-16:30		放學	放學	放學	放學		放學
16:30-17:00							
17:00	放學	放學	放學	放學	放學		

綜合營 B 班	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	
8:30-9:00	報到、集合	報到、集合	報到、集合	報到、集合	報到、集合	
9:00-9:30	益智桌遊	球隊小老闆	瘋狂籃球瓶	彈射小籃框	營隊小學堂	
9:30-10:00			非牛頓流體			
10:00-10:30				看不見的神秘戰術		營隊回憶錄
10:30-11:00						
11:00-11:30			節奏運球			
11:30-12:00	午餐	午餐	午餐	午餐	切傳練習	
12:00-12:30					午餐	
12:30-13:00	午休	午休	午休	午休	午休	
13:00-13:30						
13:30-14:00	營歌教唱	熱身	熱身	熱身	熱身+動態投籃	
14:00-14:30						
14:30-15:00	熱身	敏捷訓練	籃球核心	反應訓練	分組對抗	
15:00-15:30	球感訓練	繩梯運球	三重威脅	基礎傳球		
15:30-16:00	籃下投籃	上籃教學	動態投籃	過人練習	明星賽	
16:00-16:30	防守教學	投籃接力	全場 1v1	技術挑戰	結業式	
16:30-17:00	抄球遊戲	分組對抗	分組對抗	分組對抗		
17:00	放學	放學	放學	放學	放學	

多元學科課程簡介

- 益智桌遊：透過《閃靈快手》、《妙語說書人》、《拉密》等經典遊戲，在歡樂互動中鍛鍊學員的瞬間反應力、敘事表達力與邏輯觀察力，培養勝不驕敗不餒的運動員風範。

- 球隊小老闆：模擬職籃球隊運作，從隊名發想、Logo 視覺設計到球員招募與財務預算控管。結合人力資源與財務管理概念，啟發學員的領導統御力與品牌經營思維。
- 瘋狂籃球瓶：結合物理學「伯努利定律」與「馬格努斯效應」，透過動手製作旋轉飛行瓶，破解神射手投籃「後旋」的穩定秘密，體會科學與運動的完美結合。
- 非牛頓流體：探索「吃軟不吃硬」的神奇流體特性。藉此認識現代高階運動護具的科學原理，讓學員理解在激烈碰撞中如何利用物理科學保護身體安全。
- 看不見的神祕戰術：運用酸鹼中和與氧化還原的化學原理製作「隱形墨水」。在趣味的密碼傳遞遊戲中，學習戰術溝通的重要性，並體驗基礎化學實驗的奧秘。
- 彈射小籃框：結合動力機械與結構設計，動手組裝專屬的桌上彈射籃框。透過調整彈射角度與力度，實踐拋物線軌跡與力學分析，享受 DIY 手作與投籃的雙重樂趣。
- 營隊回憶錄（立體書）：運用空間結構美學，帶領學員將營隊五天的點滴轉化為精彩的立體書。結合美感訓練與文字紀錄，親手封存這個夏天最難忘的籃球回憶。
- 營隊小學堂：營隊最終的文武大賽！結合實境闖關與益智競賽，回顧五天所學的籃球知識、科學原理與經營策略，在團隊合作中角逐營隊「文武狀元」最高榮譽。

註：為確保教學品質，實際課程內容與遊戲品項將視學員年齡組成、現場學習狀況進行微幅調整。

國立清華大學 2026 暑期籃球綜合夏令營隊 監護人/家長同意書

茲同意子女_____參加國立清華大學於 2026 年舉辦之暑期籃球綜合夏令營隊，活動期間保證接受營隊輔導、遵守團隊紀律，並注意自身安全，如有違反規定事宜，願自行負擔責任。

此致

國立清華大學暑期籃球綜合夏令營

家長/監護人簽章：_____ 日期：_____

是否為緊急聯絡人：是 否

緊急連絡電話：_____