

國立清華大學暑期籃球訓練營簡章

一、活動目的：

本室與籃球校隊合作於暑假期間開設籃球訓練營隊，使新竹地區對籃球有興趣的中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。

二、活動內容：籃球基礎體能、球感訓練、基本動作等。（詳情如附件一）

三、主辦單位：國立清華大學體育室

承辦單位：清華大學籃球校隊

四、報名時間：即日起至 112 年 6 月 25 日 (日) 12:00 止。

五、參加對象：基礎訓練班(10歲-12歲)

進階訓練班(13歲-15歲)

每班20人 [2.5小時/次][每班助教三名]。

六、活動地點：新體育館(籃球場)。

七、活動時間：112 年 7 月 3 日-112 年 7 月 7 日 (第一梯次)

112 年 7 月 10 日-112 年 7 月 14 日 (第二梯次)

112 年 7 月 17 日-112 年 7 月 21 日 (第三梯次)

未滿10人不開課。

八、報名方式：請掃描下方QRcode (報名截止時間為112 年 6 月 9 日 (五) 12:00)

報名連結



<https://forms.gle/71CAXoZ2ofCSsZKu8>

九、師資：清大籃球代表隊教練與選手

十、費用：2500元 (一梯次) 含2件衣服、保險、教練費。

十一、繳費方式：匯款帳號將另行通知 (以email方式寄至信箱)

請於112 年 6 月 18 日-112 年 6 月 26 日 期間完成繳費。

十二、預期效果

達成全民運動之理想，將清華大學自強不息精神推行於社會，提升參與者身心活力並喜愛籃球運動，學習籃球相關知識與基礎能力，並培養球感與基本體能。藉此校隊成員也能夠教學相長，在傳遞專項知識的同時，也增進自身的籃球素養，增進推廣專項效益。

十三、防疫措施：

1. 學校體育課程在從事運動時得免戴口罩，但如本身有相關症狀時，仍應戴口罩。
2. 從事運動競技比賽時得免戴口罩，預備球員在等候上場者得自主佩帶口罩。
3. 室內運動場館得自主佩帶口罩。
4. 室外環境得免全程佩戴口罩、室內環境得自主佩戴口罩。
5. 基於活動防疫考量，可於活動中自訂參與人員配戴口罩或量測體溫等措施。
6. 居家照護、自主防疫、自主健康管理、居家檢疫、有發燒、急性呼吸道感染、嗅味覺異常或腹瀉等其他症狀者，不可參與實體活動。
7. 依中央流行疫情指揮中心公布疫情警戒狀況，隨時調整防疫措施。

十四、家長同意書：（請見附件二）

請影印並簽名後，於營隊第一天報到時繳交。

十五、注意事項：

- (1)課程進行時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)繳費期限為112年6月18日-112年6月26日，費用繳交後，恕不退費。
- (3)如有心疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。
- (4)每班人數未滿10人不開課。
- (5)本活動保險為”公共意外責任險”活動前請自行投保相關醫療意外險。

聯絡人

周昕翰

0975709876

xhchouforta@gmail.com

國立清華大學暑期籃球訓練營開課班表

(一) 日程表

班別	每日活動時間	活動內容
基礎班/進階班	8:30-9:00	報到準備時間
	9:00-9:20	熱身運動
	9:20-9:40	基本動作訓練/進階動作訓練
	9:40-10:10	專項技術訓練
	10:10-10:40	綜合活動/技術對抗賽
	10:40-11:20	分組對抗賽
	11:20-11:30	伸展收操

(二) 課程規劃

基礎訓練班籃球技術訓練					
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
基本動作訓練	球感訓練	基本投籃訓練	基本傳球訓練	三重威脅練習	敏捷梯訓練
專項技術訓練	原地運球訓練	動態運球訓練	動態投籃訓練	終結技巧 (上籃)	終結技巧 (投籃)
綜合活動	抄球小遊戲	投籃競賽	傳球躲避球	一對一對抗	一對一對抗
分 組 對 抗 賽					

進階訓練班籃球技術訓練					
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
進階動作訓練	運球雙球訓練	運球訓練	動態投籃訓練	三重威脅練習	敏捷梯訓練
專項技術訓練	基本傳球訓練	動態運球訓練	終結技巧 (投籃)	終結技巧 (上籃)	兩人小組配合
技術對抗賽	傳球躲避球	一對一對抗	投籃競賽	二對二對抗	三對三對抗
分 組 對 抗 賽					

國立清華大學 2023 暑期籃球營隊

監護人/家長同意書

茲同意子女_____參加國立清華大學於 2023 年舉辦之暑期籃球營隊，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：_____