

## 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、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。

六、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）

### 七、參加對象：

1. 基礎技巧訓練班【升國小四年級至六年級(含應屆畢業)】，以下簡稱基礎班。
2. 進階技術訓練班【升國中一年級至國中三年級(含應屆畢業)】，以下簡稱進階班。

### 八、活動時間：

1. 第一梯次(基礎班)：115 年 7 月 6 日- 115 年 7 月 10 日，8:30-11:30。
2. 第二梯次(進階班)：115 年 7 月 6 日- 115 年 7 月 10 日，14:00-17:00。
3. 第三梯次(基礎班)：115 年 7 月 20 日- 115 年 7 月 24 日，8:30-11:30。

註：每梯次限 30 人，未滿 10 人不開課，每梯次含主教練一名，助教兩名，進階班僅開設一梯次。

### 九、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、報名費用：3500 元（一梯次），含兩件球衣、保險、教練費。

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/EygnzSSLJ3w8L2Zx6>



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. 每梯次報名人數未滿 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。

訓練營聯絡人

吳羽涵

0907949101

[hannahwu02@gmail.com](mailto:hannahwu02@gmail.com)

劉昱辰

0968385312

[eason931008@gmail.com](mailto:eason931008@gmail.com)

## 國立清華大學暑期籃球訓練營課程表

基礎班	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	節奏運球	防守教學	敏捷訓練	反應訓練
10:00-10:30	基礎運球	基礎傳球	三重威脅	動態運球	推傳上籃
10:30-11:00	籃下投籃	上籃教學	動態投籃	抄球遊戲	綜合技術挑戰
11:00-11:30	分組對抗	分組對抗	分組對抗	分組對抗	分組對抗

進階班	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
14:00-14:30	報到、集合	報到、集合	報到、集合	報到、集合	報到、集合
14:30-15:00	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身
15:00-15:30	球感訓練	繩梯運球	敏捷訓練	反應訓練	推傳上籃
15:30-16:00	動態運球	帶球過人	防守站位	高位策應	進攻判斷
16:00-16:30	防守腳步	動態投籃	低位腳步	擋拆進攻	擋拆防守
16:30-17:00	分組對抗	分組對抗	分組對抗	分組對抗	分組對抗

## 國立清華大學 2026 暑期籃球訓練營 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訓練營

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：\_\_\_\_\_