

臺北市私立延平中學 112 學年度寒假籃球運動育樂營實施計畫

一、計畫目的：提倡青少年動態休閒活動，培養青少年良好的運動習慣，進而從活動中培養基本的運動能力與團隊合作之精神。

二、主辦單位：學務處體育組

三、日期：113 年 1 月 22、29、30、31、2 月 1 日，5 次共 10 節課

四、時間：15：00～16：50

五、招生人數：30 人、不足 15 人則取消，按報名時間順序錄取額滿為止。

六、參加對象：本校國一及國二。

七、活動地點：本校活動中心。

八、活動費用：2500 元。

九、師資：由本校具有籃球專長體育教師擔任教學，若師資不足則聘請校外籃球專長老師擔任。

十、報名日期：112 年 12 月 18 日 08:00 至 112 年 12 月 29 日 12:00 止。

十一、報名方式：採線上報名，網址：<https://lds.yphs.tp.edu.tw/ypwinter>

聯絡電話：02-27071478 分機 2307 或 0936372022 簡煌億組長，聯絡時間 08:00 至 16:00。

十二、課程內容：

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
◎籃球基本觀念與規則講解 ◎動態熱身 ◎球感練習 ◎傳球、上籃練習	◎體能訓練 ◎三重威脅 ◎運球、投籃動作練習	◎防守步伐 ◎個人防守觀念 ◎兩人小組配合	◎體能訓練 ◎行進間運球 ◎三打三演練	◎三人小組配合 ◎三打三比賽

十三、注意事項：

(一)、簡章公佈於本校網頁。

(二)、學員名單於 113 年 1 月 5 日公告（請務必自行上延平網站查看、不另行個別通知）。

(三)、學員請著運動服裝、自備球鞋、毛巾與飲用水。

(四)、因部分課程內容運動量較大，如經醫生告知不適合劇烈運動者請不要參加。

十四、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。