

彰化縣立彰泰國中家長會 110 學年度寒假營隊課程表

營隊名稱：籃球營

- 一、時間：111 年 1 月 21 日(星期五)、111 年 1 月 24 日(星期一)至 1 月 27 日(星期四)，上午 09:00~11:00，共 10 節。
- 二、地點：展藝館後風雨籃球場
- 三、對象：國一生、國二生(15 人開班)
- 四、費用：每人 550 元
- 五、授課教師：蔡佳興教師
- 六、課程內容：

時間/日期	1/21(週五) 09:00-11:00	1/24(週一) 09:00-11:00	1/25(週二) 09:00-11:00	1/26(週三) 09:00-11:00	1/27(週四) 09:00-11:00
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做操慢跑 2. 手感練習 3. 籃球規則講解 4. 原地運球教學 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做操慢跑 2. 行進間運球 3. 運球上籃教學 4. 接球上籃教學 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做操慢跑 2. 傳球教學(胸前傳球、地板傳球、背後傳球) 3. 跑街上籃 4. 綜合練習(防守、卡位、保護籃板球、假動作) 5. 5 打 5 練習賽 6. 賽後檢討與戰術討論 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做操慢跑 2. 投籃教學(籃下打板、拋投、遠距離投籃、轉身投籃、墊步投籃) 3. 小隊投籃比賽 4. 5 打 5 練習賽 5. 賽後檢討與戰術討論 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做操慢跑 2. 防守教學(防守步伐、小碎步、滑步、交叉步、螃蟹步) 3. 5 打 5 練習賽 4. 賽後檢討與戰術討論

注意事項：

- (一)如本身有先天疾病不適合劇烈運動者請勿參加。
- (二)請學員穿著運動服、運動鞋、水、毛巾、及替換衣物。