

# 2017 亞瑟士傳奇射手籃球訓練營簡章

- 一、活動主旨：為提升青少年運動風氣與培育新生代運動好手，亞瑟士專為國中、小學生量身打造籃球訓練營課程，紮實且系統化訓練，讓青少年於暑假期間能有正當的休閒活動。
- 二、主辦單位：台灣亞瑟士股份有限公司、中華民國文化休閒運動協會
- 三、協辦單位：中華民國高級中等學校體育總會
- 四、課程組別：

	活力射手國小組	神準射手國中組
教學目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>●建立正確籃球觀念</li> <li>●穩固紮根本動作</li> <li>●學習小組攻守技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●進階攻防技巧教學</li> <li>●打造多元籃球技能</li> <li>●全場籃球實戰攻防</li> </ul>
梯次	<b>A班</b> 2017.07.24(一)-2017.07.26(三) <b>B班</b> 2017.08.07(一)-2017.08.09(三)	<b>A班</b> 2017.07.31(一)-2017.08.02(三) <b>B班</b> 2017.08.14(一)-2017.08.16(三)
單堂名額	80人/班	80人/班
學員年齡	10~12歲 民國94年1月1日~96年12月31日	13~15歲 民國91年1月1日~93年12月31日

- 五、活動地點：國立臺北商業大學(室內體育館)。
- 六、報名日期：4月28日開放報名(額滿為止)，共分為四個梯次，針對不同年齡層採分級課程制度，提供小球員們最合適的課程和完整的籃球觀念!
- 七、報名費用：每一梯次三天 3,000 元 (含贈送活動 T-SHIRT 一件、籃球乙顆)
- 八、課程內容

## 活力射手國小組課程大綱

DAY1	DAY2	DAY3
增進學員球感及協調性，透過各項基本動作訓練，建立正確籃球觀念	將基本動作穩固紮根，灌輸基礎進攻及防守概念於三對三過程中反覆練習	透過競賽複習各項基本動作，學習團隊籃球，以三對三對抗賽做為訓練成果驗收
動態暖身	投籃姿勢矯正	投籃競賽
球感、協調性訓練	投籃訓練	3 on 3 對抗賽
傳球訓練	跑籃競賽	攻守觀念調整
運球訓練	基礎防守教學	結業測驗

上籃教學	進攻技巧教學	Knock Out 投籃挑戰賽
技術挑戰遊戲	基礎規則講解	大合照
Knock Out 投籃遊戲	3 on 3 練習	發放結業證書
	Knock Out 投籃遊戲	

神準射手國中組課程大綱

DAY1	DAY2	DAY3
雕琢基本動作紮實度，利用小組對抗方式，教育正確攻守觀念	教導進階攻守技巧，將籃球技能拓展至全場籃球領域	展現攻守訓練成果，以大量全場實戰對抗中反覆修正，打出團隊籃球
基本動作矯正	快攻教學 (半場 3 打 2 · 2 打 1)	攻防練習
投籃訓練	進階防守訓練	全場 5 on 5 競賽
防守訓練	半場攻防練習	Knock Out 投籃挑戰賽
1 on 1 對抗賽	半場 5 on 5 對抗	
小組攻守教學	Knock Out 投籃挑戰賽	
3 on 3 實戰對抗		
Knock Out 投籃挑戰賽		

九、報名方式：

1. 一律採網路報名(報名網址:

[http://bao-ming.com/eb/www/activity\\_content.php?activitysn=2217](http://bao-ming.com/eb/www/activity_content.php?activitysn=2217))