2017亞瑟士傳奇射手籃球訓練營簡章

1. 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。
2. 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
3. 協辦單位：中華民國高級中等學校體育總會
4. 課程組別：



1. 活動地點：國立臺北商業大學(室內體育館)。
2. 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!
3. 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)
4. 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 |   |   |

 |

1. 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>)