

新竹市 114 年青少年動態培力活動「火爆籃竹」活動簡介

活動時間：114 年 5 月 3 日(六)、5 月 17 日(六)、5 月 24 日(六)、6 月 7 日(六)、6 月 14 日(六)、6 月 21 日(六)、6 月 28 日 (六)、7 月 5 日(六)、7 月 12 日(六)及 7 月 19 日(六)，13 時至 18 時，共辦理 10 場次。

活動地點：新竹市立光華國民中學體育館 2F 室內籃球場

參與對象：

1. 本市社福中心或網絡單位服務個案
2. 居住或設籍本市 12 以上至 18 歲青少年

名額：30 名 (全程參與者優先錄取)

費用：免費

報名時間：即日起至 4/25 (額滿為止)

報名連結：<https://forms.gle/Q3QQhvD7mqPy7P3b6>

活動介紹：

不管你是剛入門的新手，還是已經能穩穩投進三分球的高手，這場籃球訓練營都歡迎你來挑戰！我們的課程將從基本動作、團隊配合，到實戰對抗，循序漸進帶你提升籃球技術，最後還有正式比賽讓你一展身手🏀

在課程的前半段，目標是先打好基礎，帶大家練習運球、傳球、投籃，並透過簡單的對內練習賽來提升實戰感，中期會進行分組，開始加入戰術概念，培養隊友間的默契，而活動最後兩場就是我們的正式比賽！來場熱血對決，爭奪屬於你的榮耀時刻！🏆

不用擔心程度不夠~我們會調整課程、平衡各隊戰力，讓大家都能在輕鬆的氛圍中互相學習，重點是玩得開心，進步才是附加價值！

每場活動都會確保至少 30 分鐘的對內練習賽時間，讓你能夠邊學邊用，越打越順手！

揮灑汗水、享受籃球的樂趣，就等你來加入！🏀

活動時間表

| 場次 | 日期 | 時間 | 主題 |
|----|-------------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | 114 年 5 月 3 日(六) | 13:00-17:00 | 活動開幕 + 籃球規則簡介與熱身教學 |
| 2 | 114 年 5 月 17 日(六) | 13:00-17:00 | 運球與傳球強化 (運球變向、快攻運球、胸前傳球、反彈傳球) |
| 3 | 114 年 5 月 24 日(六) | 13:00-17:00 | 投籃與防守訓練 (投籃姿勢、罰球、對抗防守訓練) |
| 4 | 114 年 6 月 7 日(六) | 13:00-17:00 | 攻防演練 + 分組測試 (1 對 1、2 對 2 對抗) |
| 5 | 114 年 6 月 14 日(六) | 13:00-17:00 | 小組建立與角色分配 + 團隊傳接球訓練 |
| 6 | 114 年 6 月 21 日(六) | 13:00-17:00 | 戰術基礎教學 + 半場對抗 (快攻、擋拆、基本戰術) |
| 7 | 114 年 6 月 28 日(六) | 13:00-17:00 | 進攻與防守戰術訓練 (擋拆、快攻、防守陣型) |
| 8 | 114 年 7 月 5 日(六) | 13:00-17:00 | 全場戰術與模擬比賽 (戰術演練 + 模擬比賽 + 戰術檢討) |
| 9 | 114 年 7 月 12 日(六) | 13:00-17:00 | 聯盟賽開幕 + 比賽規則講解，小組循環賽(排名) |
| 10 | 114 年 7 月 19 日(六) | 13:00-17:00 | 季後賽(單淘汰賽制)、冠軍賽與閉幕典禮 (頒獎儀式與活動總結) |