

2019 夢踐籃球

百花綻放女子籃球體驗營



主辦單位：夢踐籃球服務團隊

2019 夢踐籃球-百花綻放女子籃球體驗營

一、前言：

近幾年國內籃球風氣興盛，各大籃球運動團隊推出不同年齡層之籃球體驗營及訓練營，讓無受過正規訓練且對籃球抱有熱情的學生能夠體驗到籃球員平時高強度的訓練模式。身處在後山花蓮的孩子，不少孩子天生具備極佳的籃球天賦，甚至對籃球抱持著夢想，然而，卻因為各類因素使其無法接受到正規訓練，使得孩子們無法展現其籃球天賦。特別是女孩子，多數學校擁有男子籃球隊，卻沒有女子籃球隊，使得女孩子沒有發揮及展現的舞台，因而埋沒她們的能力及無法追求屬於自己的籃球夢。

二、活動主旨：

為推廣籃球運動及提供女孩子展現自我之舞台，使國小高年級至國中三年級的女生能夠體驗正規的籃球訓練，並給予展現自我、展現球技的舞台，從中獲得成就感，並且盼藉由此活動能夠讓學生遠離 3C 科技走出戶外，令其感受到籃球帶來的正面能量及樂趣。

三、活動目標：

藉由活動，教導標準的籃球基本動作及傳達正確的籃球觀念，以正規訓練的方式，讓女學生能夠在課程中，吸收籃球的相關知識，並透過分組練習及趣味競賽讓小朋友瞭解到團隊合作的重要性，最後期盼小朋友們都能透過此活動得到成就感，讓他們體驗籃球帶給人們的快樂，讓花蓮地區的國中小女生也能夠體會到籃球營的訓練。

四、主辦單位：夢踐籃球服務團隊。

五、協辦單位：花蓮縣立自強國中、花蓮縣私立四維高級中學。

六、活動內容：敏捷訓練、肌力訓練、個人技巧訓練、小組訓練、團隊訓練、分組競賽。

七、活動對象：全花蓮縣國民中小學，國小五年級~國中九年級學生(限女性)。

八、活動人數：40 人。

九、活動日期：108 年 5 月 25 日星期六。

十、活動時間：上午 8 點 30 分至下午 17 點。

十一、活動費用：此活動不需任何費用，若有疑慮，請自行投保。

十二、活動流程表：(如附件一)：

十三、聯絡人：夢踐籃球服務團隊 - 羅喻麒 0938326626



夢踐籃球—粉絲專頁



負責人 Line QR Code

活動流程表(附件一)

時間	活動課程
8:00~8:30	學員報到
8:30~8:50	暖身活動 - 靜態伸展操
8:50~9:30	動態伸展操 / 基礎運球訓練
9:35~10:30	基礎傳球訓練
10:35~11:30	上肢肌力訓練 - 戰繩
11:30~12:00	分組趣味競賽
12:00~13:00	休息時間
13:00~13:55	進階運球訓練
14:00~14:55	下肢肌力訓練 / 防守步伐訓練
15:00~15:55	小組/團隊傳球訓練
16:00~16:40	分組趣味競賽
16:40~17:00	頒獎及合影
End	

團隊介紹(附件二)

團隊名稱	夢踐籃球 - 偏鄉籃球服務團隊		
成立時間	2018 年年初	團隊成員	國立體育大學-籃球專項學生
成立宗旨	藉由籃球，使孩子們成為更好的人。 致力於辦理國中小基層籃球相關活動，例如：籃球訓練/體驗營、寒/夏令營，目標對象為偏鄉偏遠地區之學校學童，盼藉由活動推廣籃球運動外，也希望將現今在都市常見的籃球營相關活動，帶入偏鄉地區，使得偏鄉地區的孩子也能夠體驗到籃球訓練營之活動，此外，也希望透過活動讓孩子們得到成就感及認同感，並且令孩子感受到籃球帶來的樂趣及快樂，用籃球傳達正向能量。所有活動皆不需任何費用，讓家長與孩子能夠無憂無慮的參加團隊辦理的任一活動。		
團隊簡介	由數名國立體育大學之學生自發性組成，其中有帶著國高中甲組球員資歷之教練，也有帶過數次國小寒/夏令營及社團之教練，亦有擔任過國高中女子籃球校隊之教練，綜合每一位教練在每個不同階段的收穫及優點，組成此團隊。憑藉著熱愛籃球的心，各自進修研究、彼此相互討論，安排一系列適用於國中小學生年齡層的訓練課程。		
過往活動	2018 年暑假：夢踐籃球 - 宜花偏鄉地區服務計畫 先後前往： 宜蘭縣蓬萊、大進、大里， 花蓮縣港口、松浦、源城、豐山、富源、明利、見晴、舞鶴、明里、學田， 共計 13 所宜花偏鄉地區之小學辦理籃球營。		
未來計畫	2019 年 ➤ 百花綻放女子籃球體驗營 ➤ 澎程萬里 灌溉籃圖		



夢踐籃球 - 百花綻放

女子籃球體驗營報名表

一、活動宗旨：

透過此體驗營，傳達正確的籃球相關知識，以及增強國小高年級至國中九年級女學生之籃球技能，提升對籃球之興趣及動機，達到推廣籃球運動之目標，並協助學生遠離 3C 科技走出戶外，令其感受籃球帶來的樂趣及從活動中獲得成就感。

二、主辦單位：夢踐籃球服務團隊。

三、協辦單位：花蓮縣立自強國中、花蓮縣私立四維高級中學。

四、活動日期：108 年 5 月 25 日(星期六)，上午 8 點 30 分 ~ 下午 17 點 00 分。

五、活動地點：自強國中體育館(勵志館)。

六、參加對象：全花蓮縣國民中小學，國小五年級~國中九年級學生(限女性)。

七、參加人數：40 人。

八、報名費用：本次活動不收取任何報名費用，若有疑慮，請自行投保。

九、報名方式：填寫報名表下方之表格，並繳交給各校接洽之單位。

十、師資陣容：國立體育大學-體育推廣學系籃球專長之教練。

十一、訓練內容：敏捷訓練、肌力訓練、個人技巧訓練、小組攻防訓練、團隊戰術訓練、趣味競賽。

十二、聯絡方式：夢踐籃球團隊負責人 羅教練 0938326626



夢踐籃球團隊 - 粉絲專頁



負責人 Line QR Code

夢踐籃球-百花綻放女子籃球體驗營報名表

姓 名		☐ 參加	☐ 不參加
就 讀 學 校		年 級	
緊 急 連 絡 人		緊 急 連 絡 電 話	
聯 絡 地 址			
孩 童 有 無	☐ 無		
特 殊 疾 病 病 史	☐ 有，_____。		

家長簽章：