

【新北市立三多國中 2024 年籃球冬令營】簡章

一、活動目標：

- (一) 提供學生正當休閒運動，建立學生正確運動觀念。
- (二) 增益學生運動基本常識，培養學生終生運動習慣。
- (三) 藉由籃球運動，參加學員體驗健康、愉悅之休閒經驗。

二、辦理單位：新北市立三多國民中學 學生事務處體育組

三、活動時間：

- (一) 日期：112 年 1 月 22 日至 1 月 24 日(星期一~星期三)。
- (二) 時間：上午 09：00—12：00。

四、活動地點：

- (一) 活動地點：新北市立三多國民中學室外籃球場(兩備：四樓大會議室)。
- (二) 活動地址：新北市樹林區三多路 101 號。
- (三) 活動網址：報名表可逕至本校網站「<https://www.sdjh.ntpc.edu.tw/>」下載。
- (四) 查詢電話：(02)86881501 分機 110~111 (鄭教練)。

五、參加對象：

- (一) 招生對象：國中生或國小四、五、六年級以上對運動有興趣的學生，依程度分 2 組授課。
- (二) 招生人數：50 人。若報名人數過多，由主辦單位自行錄取參加人員。

六、活動內容：籃球夏令營課程表(如附件一)。

七、報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表(如附件二)，健康聲明書(如附件三)填妥後，送至新北市三多國民中學體育組鄭教練。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 pippen761210@yahoo.com.tw。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校 (FAX：02-86881514)，註明體育組收。
- (四) 截止日期：即日起至 113 年 1 月 12 日 (星期五) 12：00 止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。

八、活動費用：完全免費。

九、預期效益：

- (一) 提供青少年寒假體育休閒活動參與機會，體驗運動並增進身心健康。
- (二) 培養青少年籃球運動技能並提升體適能，啟發其對籃球運動之興趣。

十、注意事項：學員需穿著球鞋及運動服裝，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人毛巾、水壺、替換衣物與藥物。另務必衡量自身身心狀況是否適合激烈運動。

十一、師資簡介：三多國中具備專業籃球背景及體能訓練之授課團隊。

十二、備註：錄取名單及相關注意事項於 1 月 18 日(四)17：00 公布於本校校網。

十三、本計畫所需經費由三多家長會經費項下支應。

十四、本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。



(附件一) 新北市立三多國中 2024 年籃球冬令營課程表

日期	時間	課程內容	備註
DAY 1 113 年 1 月 22 日 星期一	09:00—09:45	開訓典禮	開訓分組及教練介紹
	09:45—10:30	熱身活動	伸展操、馬克操
	10:30—11:15	手感練習、基礎運球	球操遊戲
	11:15—12:00	小組比賽	3 對 3, 5 對 5

日期	時間	課程內容	備註
DAY 2 113 年 1 月 23 日 星期二	09:00—09:45	熱身活動	伸展操、馬克操
	09:45—10:30	跨步上籃、運球上籃	定點跨步練習&左、右邊 運球上籃
	10:30—11:15	快攻練習	兩人推傳、三線快攻
	11:15—12:00	小組比賽	3 對 3, 5 對 5

日期	時間	課程內容	備註
DAY 3 113 年 1 月 24 日 星期三	09:00—09:45	熱身活動	伸展操、馬克操
	09:45—10:30	卡位觀念	卡位觀念、抓籃板球練習
	10:30—11:15	攻防練習	多打少快攻練習
	11:15—12:00	小組比賽、結訓典禮	3 對 3, 5 對 5, 頒獎

(附件二) 新北市立三多國中 2024 年籃球冬令營報名表

學校 名稱		姓名		性別	
班級		生日		血型	
身分證 字號		家長或監護人姓名			
聯絡 地址					
連絡 電話		學生 手機		家長 手機	
家長同意簽章					

※ 報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表(如附件二)與健康聲明書(如附件三)填妥後，送至新北市三多國民中學體育組鄭教練。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 pippen761210@yahoo.com.tw。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校 (FAX：02-86881514)，註明體育組收。
- (四) 截止日期：即日起至 113 年 1 月 12 日 (星期五) 12:00 止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。

※ 注意事項：

- (一) 學員需穿著球鞋及運動服裝，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人、毛巾、水壺、替換衣物、藥物等。
- (二) 請務必衡量身體是否適合激烈運動，患有心臟病或相關不適合參與運動之疾病者請勿報名。

(附件三)

新北市立三多國中 2024 年籃球冬令營

健康聲明切結書

敝子弟 _____，參加【新北市立三多國民中學】2024 年籃球冬令營，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練之情形。倘患有痼疾不適宜訓練時，願意依學校之決定，暫停課程，絕無異議。

謹此

學生簽名：_____

父母（或監護人）簽章：_____

：_____

中華民國

年

月

日