

嘉義縣水上國中 111 學年度『Vega 國小籃球育樂營』計畫



一、目的：籃球運動長久以來為青少年最熱愛之運動項目，運動人口相對甚多，各項學習資源多元豐富，期許籃球普及化於青少年階段建立良好基礎，今年更要感謝元吉運動企業公司(Vega)全力投入及照顧弱勢清寒學童且大力支持基層籃球，以及活絡校園活動，特地舉辦育樂營，擴展嘉義縣國小籃球風氣。
此外，期盼青少年孩子熱情擁抱籃球，遠離手機管控，培養獨立精神，體驗自主生活，今年育樂營採統一住宿方式，有別以往。

二、主辦單位：嘉義縣水上國民中學

三、協辦單位：Vega 元吉企業有限公司

四、贊助單位：昶輝企業有限公司

五、活動時間：自 112 年 2 月 2 日(四)12:00 起至 112 年 2 月 4 日(六)16:00 止。

六、報名截止：自即日起至 112 年 1 月 15 日下午 5 時止。

七、活動對象：歡迎各級國小五、六年級喜愛籃球之學生參與。(男女不拘)

八、活動名額：預計 50 名為原則，若有清寒證明優先入取，其餘皆以報名表收件時間為主，額滿為止，活動期間由 Vega 公司贊助每位學員訓練服裝一件。

九、活動費用：本次活動費用全額免費。

十、活動地點：嘉義縣水上國民中學活動中心。

十一、報名辦法：請自行上網嘉義縣立水上國中網站首頁，並下載報名簡章，以電腦打字或筆跡端正確實填寫或填寫 Google 表單線上填寫完成報名表：

https://docs.google.com/forms/d/1aY-aII2_-t04M1y5YYdbL_8iuA79Aw406yzPGKj639Q/e
[dit?subject](#)

1.請親自將報名表送至水上國中學務處。

2.郵寄至嘉義縣水上鄉進學街 45 號(徐國宏教練收)。

十二、活動師資：聘請本校籃球隊教練團及學生擔任技術指導。

十三、活動課程：活動期間教授專業籃球觀念及技術，瞭解籃球規則，以及運動傷害預防與處理等等，課程內容:如(附件一)

十四、學員注意事項：

訓練時:1.請穿著適當的運動褲及運動鞋。2.請自備水壺、毛巾。

住宿期間:1.請準備自身盥洗衣物脫鞋、盥洗用品、攜帶睡袋。

活動期間:1.攜帶健保卡。2.請注意自身安全並自行投保意外險。

十五、活動結束將由承辦單位頒發結訓證書。

※如有任何疑問:請洽 0934-005847(劉明哲老師)

0922-789873(徐國宏教練)

嘉義縣水上國中 111 學年度『Vega 國小籃球育樂營』課表

時間	2月2日(四)	2月3日(五)	2月4日(六)
	活動內容	活動內容	活動內容
0700--0720		起床盥洗	起床盥洗
0720--0800		早餐時間	早餐時間
0900--0915		熱身操及暖身運動	熱身操及暖身運動
0915--1000		基本投籃動作練習	區域防守練習
1000--1010		休息一下喝喝水	休息一下喝喝水
1010--1100		各種運球切入上籃練習	盯人防守練習
1010--1110		休息一下上廁所	休息一下上廁所
1110--1200		基本防守步伐練習	團隊進攻防守練習
1200--1210		收操及個人心得分享	收操及個人心得分享
1210--1250		13:20 前學員報到	午餐時間
1250--1400	13:30 開訓典禮	中午休息時間	中午休息時間
1400--1415	報到學員分組、活動實施說明、籃球規則講述、運動傷害處理指導	熱身操及暖身運動	熱身操及暖身運動
1415--1500		運球上籃、急停跳投練習	5on5 正式比賽
1500--1510	熱身操及暖身運動	休息一下喝喝水	
1510--1600	基本運球、傳接球練習	1on1 攻守練習	
1600--1610	休息一下喝喝水	休息一下上廁所	結業式領發結訓證書
1610--1700	基本運球上籃練習	2on2 擋拆練習	活動結束
1700--1710	休息一下上廁所	收操準備下課	
1710--1800	1on1 鬥牛比賽	3on3 分組競賽	
1800--1810	收操及個人心得分享	收操及個人心得分享	
1810--1850	晚餐時間	晚餐時間	
1930--2030	團康活動時間	團康活動時間	
2030--2130	盥洗時間	盥洗時間	
2130--2150	點心時間	點心時間	
2200	學員就寢	學員就寢	

嘉義縣水上國中 111 學年度『Vega 國小籃球育樂營』報名表

編號：

姓名		身份證號		請準備 2 吋大頭照，1 張隨報名表寄回，1 張實貼於此框內
生日		身高		
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	體重		
通訊地址	□□□-□□			
緊急連絡人		家裡電話		行動電話
學校/年級	國小 年級 班			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 籃球經驗
服裝尺寸	<input type="checkbox"/> 2XS(110cm-120cm) <input type="checkbox"/> XS(120cm-130cm) <input type="checkbox"/> S(130cm-140cm) <input type="checkbox"/> M(140cm-150cm) <input type="checkbox"/> L(150cm-160cm) <input type="checkbox"/> XL(160cm-170cm) <input type="checkbox"/> 2XL(170cm-185cm) 其他尺寸：_			
飲食習慣	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 忌吃(請說明)：			
報到時間	112 年 2 月 2 日 12:00 起至 13:20 止。報到地點：嘉義縣水上國中體育館			
家長同意證明	<p>本人同意_____同學，參加嘉義縣立水上國中 111 學年度 Vega 國小籃球育樂營活動，保證身心健康無危險疾病，若活動中發生任何意外危險，本人願負全責，概與主辦單位無關。</p> <p style="text-align: right;">此致 嘉義縣立水上國中</p> <p>家長姓名：_____，家長簽章：_____</p> <p>日期：民國_____年_____月_____日</p>			
備註	<p>1、報名表可自行影印使用，各項資料敬請以正楷填寫清楚，以利作業。</p> <p>2、家長同意證明需由家長親自填寫簽名與蓋章。</p> <p>3、通訊報名：112 年 1 月 15 日以前(需以掛號郵寄)</p> <p>4、現場報名：112 年 1 月 15 日前(繳交至學務處劉明哲老師或徐國宏教練收)</p> <p>5、活動期間統一用餐，並請學員務必攜帶健保卡以及睡袋或棉被枕頭</p>			

