



# 兒童籃球課程

引導及啟發的教學風格，兼顧專業內容及興趣開發

讓孩子們愛上籃球，成為籃球小將！



## 寒暑期營隊

按各寒暑期日期週一至周五

15:00-17:00

日期及金額依各期時程



KING 阿波 阿男

## 開學常態課程及球場活動

兒童籃球班  
(國小)

週六 14:00-16:00

週日 15:00-17:00

健球

四人一組無碰撞的新興運動，打破以往兩個隊伍比賽的形式同時有3組隊伍進行比賽！

攻防箭

類似漆彈進行模式，以弓箭擊敗敵人或擊破目標物  
• 攻防箭及健球詳情請參考右方連結

教練資歷

師大運動休閒博士  
籃球教練證照  
三年以上教學經驗



!! 課程詳情資訊請至櫃台詢問 !!

# 籃球訓練營



KING



阿波



阿男

## 師資及課程內容

- 籃球裁判/教練認證
- 趣味化教學內容，培養運動習慣
- 學習團隊合作，可應用於生活中各種情境
- 培養反應力、溝通力、專注力

### 課程安排介紹參考

#### 動態熱身

<b>球感與協調訓練</b> 繞頭、腰、腳	<b>傳球技巧</b> 胸前、彈地、過頭、單手	<b>進階運球</b> V字M字、轉身、後退 運球、協調	<b>運球分組</b> (折返接力)	<b>墊步切入</b> (一對一滾球)
<b>原地運球</b> (換手、口袋運球)	<b>動態傳球</b> (兩人移動傳球)	<b>防守腳步訓練</b> 交叉、螃蟹、小碎步	<b>動態運球接力</b> 換手、退後、v字、碎步	<b>三重威脅應用</b> (切入上籃或投籃)
<b>移動運球</b> 運球角錐競賽 護球競賽30秒	<b>全場傳球上籃</b> 換手	<b>投籃練習</b> 墊步收球跳投	<b>上籃練習</b>	<b>左右手上籃+投籃</b>
<b>投籃教學</b> 兩排互投、投中間	<b>運球反應力競賽</b> (blazepod)	<b>一對一推進</b> (2人一組進攻)	<b>傳球接力</b> 蜈蚣競賽	<b>投籃競賽</b> 殺手
<b>上籃步伐教學</b>	<b>原地三重威脅</b>	<b>進攻攻城堡競賽</b>	<b>一對一攻防</b> (反應搶球)	<b>三人半場motion</b> (傳球上籃與投籃)

#### 分組比賽

備註：課程進度教練將依學生程度調整，以個人進步及培養興趣為目標。

## 開學後團體班課程，歡迎至櫃檯洽詢

每個人程度不同，經過訓練不一定能成為籃球高手，但我們會讓你喜歡上籃球，學到團隊精神！

