



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

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

