

# 歸仁國中籃球精進營 - Basketball camp

**活動主旨：**在本次暑假期間安排了五天的籃球訓練營，包含籃球的體能訓練、個人技巧、團隊合作及進攻防守觀念，在課程中不僅只有訓練，也包含了生活教育、自我管理，並且學會與同儕互助、自助的團隊訓練。

**主辦單位：**歸仁國中家長會

**協辦單位：**歸仁籃球委員會

**承辦單位：**歸仁國中籃球隊

**招生對象：**國小三～六年級（含應屆畢業生）熱愛籃球且對籃球有基礎概念的孩子們，本次目的為籃球精進訓練課程並提升球技為主。

**教練師資：**歸仁國中林士傑教練、楊朝仁教練

帶領歸中籃球隊晉級國中籃球乙組聯賽南區複賽、112年台南中等籃球對抗賽冠軍

**活動地點：**歸仁國中風雨籃球場

**活動日期、梯次：**報名截止為每梯次前十天 同時也會通知當梯次是否開課

梯次	日期	天數
一	112年07月03日（一）至112年07月07日（五）	5
二	112年07月10日（一）至112年07月14日（五）	5
三	112年07月17日（一）至112年07月21日（五）	5
四	112年08月07日（一）至112年08月11日（五）	5
五	112年08月14日（一）至112年08月18日（五）	5
六	112年08月21日（一）至112年08月25日（五）	5

**課程內容：**

項目	課程內容	上課地點	收費標準	注意事項
籃球	1.體能活動 2.基本防守 3.籃球球操 4.變化運球 5.強化傳球 6.投籃技巧 7.綜合上籃 8.團隊攻防 9.防守觀念 10.全場快攻 11.半場攻防 12.小組對打	歸仁國中風雨籃球場	一梯次 1500 元 報名兩梯次以上 可憑收據及不領 毛巾，每梯折扣 250 元	每梯次 8 人開課， 20 人額滿

**上課時間：**早上 09:00 集合，中午 12:00 下課

**上課費用：**每位學童 1500 元(含保險費、毛巾)  
報名兩梯以上憑收據不領毛巾可折 250 元

**報名方式：**請至 QR code 網址填寫報名資料  
並於營隊開訓第一天現場繳交報名費

**教練連絡電話：**林士傑教練 0983-769966 或加 Line 詢問  
楊朝仁教練 0918-501598

