

歸仁國中寒假籃球精進營 - Basketball camp

活動主旨：在本次寒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：上下午班：國小一～六年級熱愛籃球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。

整天班：國小五、六年級熱愛籃球且對球隊訓練及團隊籃球有嚮往的孩子們，整體的訓練會比較偏向球隊操練模式小朋友可以挑戰看看。

教練師資：歸仁國中林士傑教練、楊朝仁教練及全體歸仁國中教練團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

114年01月21日(二)至114年01月25日(六)上午班、下午班、整天班

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	上下午班收費 1600 元 整天班收費 3400 元 憑暑期收據或毛巾 本次可折 100 元	每梯次 8 人開課， 20 人額滿

(本次因時間緊湊，無報名之毛巾(襪子)故學費已由 1800 減少為 1600 元)

上課時間：上午班：早上 09:00 集合，中午 12:00 下課

下午班：下午 14:00 集合，下午 17:00 下課

整天班：早上 09:00 集合，下午 17:00 下課

上課費用：上下午班：收費 1600 元(含保險費)

整天班：收費 3400 元 (含保險費、每日午餐)

憑暑期收據或毛巾 本次可折 100 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

