**新竹市114年青少年動態培力活動「火爆籃竹」活動簡介**

**活動時間：**114年5月3日(六)、5月17日(六)、5月24日(六)、6月7日(六)、6月14日(六)、6月21日(六)、6月28日 (六)、7月5日(六)、7月12日(六)及7月19日(六)，13時至18時，共辦理10場次。

**活動地點：**新竹市立光華國民中學體育館2F室內籃球場

**參與對象：** 1.本市社福中心或網絡單位服務個案  
 2.居住或設籍本市12以上至18歲青少年

**名額：**30名  (全程參與者優先錄取)

**費用：**免費

**報名時間：**即日起至4/25 (額滿為止)   
**報名連結：**<https://forms.gle/Q3QQhvD7mqPy7P3b6>

**活動介紹：**

不管你是剛入門的新手，還是已經能穩穩投進三分球的高手，這場籃球訓練營都歡迎你來挑戰！我們的課程將從基本動作、團隊配合，到實戰對抗，循序漸進帶你提升籃球技術，最後還有正式比賽讓你一展身手🔥

在課程的前半段，目標是先打好基礎，帶大家練習運球、傳球、投籃，並透過簡單的對內練習賽來提升實戰感，中期會進行分組，開始加入戰術概念，培養隊友間的默契，而活動最後兩場就是我們的正式比賽！來場熱血對決，爭奪屬於你的榮耀時刻！🏆

不用擔心程度不夠~我們會調整課程、平衡各隊戰力，讓大家都能在輕鬆的氛圍中互相學習，重點是玩得開心，進步才是附加價值！

每場活動都會確保至少 30 分鐘的對內練習賽時間，讓你能夠邊學邊用，越打越順手！

揮灑汗水、享受籃球的樂趣，就等你來加入！🔥

活動時間表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **場次** | **日期** | **時間** | **主題** |
| 1 | 114年5月3日(六) | 13:00-17:00 | 活動開幕 + 籃球規則簡介與熱身教學 |
| 2 | 114年5月17日(六) | 13:00-17:00 | 運球與傳球強化（運球變向、快攻運球、胸前傳球、反彈傳球） |
| 3 | 114年5月24日(六) | 13:00-17:00 | 投籃與防守訓練（投籃姿勢、罰球、對抗防守訓練） |
| 4 | 114年6月7日(六) | 13:00-17:00 | 攻防演練 + 分組測試（1對1、2對2對抗） |
| 5 | 114年6月14日(六) | 13:00-17:00 | 小組建立與角色分配 + 團隊傳接球訓練 |
| 6 | 114年6月21日(六) | 13:00-17:00 | 戰術基礎教學 + 半場對抗（快攻、擋拆、基本戰術） |
| 7 | 114年6月28日(六) | 13:00-17:00 | 進攻與防守戰術訓練（擋拆、快攻、防守陣型） |
| 8 | 114年7月5日(六) | 13:00-17:00 | 全場戰術與模擬比賽（戰術演練 + 模擬比賽 + 戰術檢討） |
| 9 | 114年7月12日(六) | 13:00-17:00 | 聯盟賽開幕 + 比賽規則講解，小組循環賽(排名) |
| 10 | 114年7月19日(六) | 13:00-17:00 | 季後賽(單淘汰賽制)、冠軍賽與閉幕典禮（頒獎儀式與活動總結） |