

# 北海岸籃球協會萬里區國小籃球聯隊訓練計畫書

## 一、計畫名稱

萬里區國小籃球聯隊暨常態性籃球訓練

## 二、計畫說明

籃球為國內最受歡迎也是最多人口從事的運動，在於萬里地區國小學校皆無籃球校隊與相關社團，本計畫將組建萬里區國小聯隊，透過常態性訓練，提升萬里地區國小籃球運動風氣、正確的品格養成以及身心的健康，希望本計畫能帶給萬里學童運動另一種選擇、發掘在地籃球人才並透過籃球交流增加眼界。

## 三、計畫目標

透過此計畫學生達到以下目標

1. 使用系統化專業籃球技巧
2. 凝聚聯隊、家鄉產生認同感
3. 具備正確的身體保護方式
4. 了解身心健康的觀念並有能力計畫
5. 具備人際關係的技巧

## 四、主辦單位

新北市北海岸籃球發展協會

## 五、協辦單位

萬里國小、崁腳國小、大坪國小、野柳國小、大鵬國小、萬里里王傑倫里長服務處

## 六、計畫內容

1. 常態性系統化訓練(每周兩次)
2. 基本體能與籃球專項技術
3. 定期與鄰近球隊交流提升技術
4. 參與全國國民小學籃球錦標賽

## 七、計畫對象

萬里區國小(萬里、崁腳、大坪、野柳、大鵬)，年級 4~6 年級學生為主，預計招生人數 22 人，並試訓兩週後經教練測驗通過後正式進入聯隊。

## 八、 訓練時間

共 20 周，39 次訓練，每周二、四，放學後 4:10 至 5:50，若遇不可抗力因素擇期訓練，會在前次訓練通知家長、學生。

## 九、 訓練場所

萬里國小

## 十、 計畫負責人

崁腳國小林禹任老師，連絡電話:0936687551

## 十一、 訓練負責教練

崁腳國小體育教師，林禹任教練，連絡電話:0936687551

## 十二、 訓練期程

112.09.05~113.01.18，如附件 1 所示。

附件一

訓練日期	訓練時間	訓練內容
112.09.05	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	籃球規則解說
112.09.07	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	兩人小組配合(擋拆)
112.09.12	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	兩人小組配合(手遞手)
112.09.14	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	兩人小組(運球交叉)
112.09.19	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	兩人小組(give and go)
112.09.21	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	兩人小組綜合運用
112.09.26	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	Motiont 傳切
112.09.28	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	Motiont 傳切
112.10.03	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	1.2.3 線解說

112. 10. 05	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	三線快攻
112. 10. 12	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	三線快攻
112. 10. 17	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	陣地戰走位
112. 10. 19	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	陣地戰走位
112. 10. 24	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	防守觀念 1.23 線
112. 10. 26	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	個人防守腳步訓練
112. 10. 31	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	團隊盯人防守
112. 11. 02	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	團隊盯人防守
112. 11. 07	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	3.2 區域聯防
112. 11. 09	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	3.2 區域聯防
112. 11. 14	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	2.3 區域聯防
112. 11. 16	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	2.3 區域聯防
112. 11. 21	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	1.3.1 全場壓迫
112. 11. 23	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	1.3.1 全場壓迫
112. 11. 28	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	強化個人終結技巧
112. 11. 30	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	運球攻擊籃框訓練
112. 12. 05	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	原地三重威脅腳步訓練
112. 12. 07	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	進攻戰術設定、跑位



112.12.12	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	進攻戰術設定、跑位
112.12.14	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	進攻戰術設定、跑位
112.12.19	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	防守戰術設定、跑位
112.12.21	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	防守戰術設定、跑位
112.12.26	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	防守戰術設定、跑位
112.12.28	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	全場模擬攻守訓練
113.01.02	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	全場模擬攻守訓練
113.01.04	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	全場模擬攻守訓練
113.01.09	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	分組比賽
111.01.11	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	分組比賽
111.01.16	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	分組比賽
111.01.18	4:10-4:55	體能訓練+基本動作
	4:55-5:40	分組比賽

# 萬里區國小籃球隊試訓通知單

親愛的家長您好；

我們將於 112 年 9 月 5 日(星期二)至 112 年 9 月 14 日(星期四)為期四次試訓，  
試訓後將重新調查學員入隊意願。

※訓練地點：萬里國小。

※請小朋友務必於 16:10 前抵達萬里國小(瑪鍊館)，訓練 17:50 訓練結束  
請家長自行接送。

※當天請提醒貴子弟穿著運動服裝與運動短褲。

※參加費用皆為免費

※請盡速將回條交給學務處，謝謝您！

## 活動流程：

- 4:10-4:50 體能訓練、籃球專項基本動作
- 4:50-5:00 休息
- 5:10-5:45 籃球觀念教學、綜合訓練
- 5:50- 場復、解散

## 北海岸籃球發展協會萬里區國小聯合籃球隊試訓參加回條

學校：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

☐ 我同意參加

☐ 我不同意參加

家長簽名：\_\_\_\_\_ 家長 Line id: \_\_\_\_\_

家長手機：\_\_\_\_\_

###參加請填妥撕下交回條即可，謝謝！※請導師於 6/9(星期五)

將回條收齊交至學務處，謝謝！

