

# 115 學年度上學期籃球培訓班報名表

主旨：培養學生對籃球運動的興趣，建立正確的籃球基本動作與運動習慣，並透過系統化、循序漸進的訓練，提升學生的籃球能力。本培訓班以「快樂運動、扎實基本功、培養紀律、團隊合作」為核心，依照學生年齡及能力安排適當訓練內容，讓孩子在安全的環境下逐步提升籃球能力，並以未來加入校內籃球隊為目標。

招生對象：現為二至五年級男、女生，8人以上開班

活動時間：本學期週一、二、四、五 下午4：10~5：30

報名時間：即日起到9/11(五)止（依照報名表先後順序，額滿為止），

**★請至體育辦公室找丁偉庭老師報名★**。

費用：A班(週一上課)10堂課 3000元整      B班(週二上課)10堂課 3000元整

C班(週四上課)10堂課 3000元整      D班(週五上課)10堂課 3000元整

**★費用於第一次上課前到體育辦公室繳交★**

上課準備用品：運動服裝、水壺、毛巾

洽詢方式：line 搜尋號碼 0972609486 或 搜尋 ID：wowsam0507（丁老師）

上課地點：莒光國小風雨操場

上課時間：**★本表格為本學期上課日期，請務必留存★**

|        |                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------|
| A班（週一） | 9/14、9/21、10/5、10/12、10/19、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7  |
| B班（週二） | 9/15、9/22、10/6、10/13、10/20、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8  |
| C班（週四） | 9/17、9/24、10/8、10/15、10/22、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10 |
| D班（週五） | 9/18、10/2、10/16、10/23、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11 |

◎除因法定疾病或天然災害等不可抗力因素無法到校上課者，可申請當節課退費；

**因個人因素無法到校上課者，不另行退費、補課，請審慎考慮後再報名。**

◎本活動費用不包含保險，請家長視活動需要自行為孩子投保。

◎本培訓班以未來加入校內籃球隊為目標，故練習強度較高，請家長謹慎決定；

**如無法配合團隊訓練或多次不服從上課教練指令，將會請學生退出並退還剩餘費用。**

課程內容：

①熱身→慢跑、動態伸展、籃球相關熱身活動

②籃球基本技能→運球、傳球、接球、投籃、上籃腳步、防守滑步..等

③競賽→半場一對一、二對二、三對三、全場五對五..等

④收操與伸展→緩和運動、下肢伸展、肩膀及手臂伸展..等

-----（沿線剪下）-----（沿線剪下）-----（沿線剪下）-----

## 115 學年度上學期籃球培訓班報名表

班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班

姓名：\_\_\_\_\_

生日：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

性別：☐男 ☐女

緊急聯絡人：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

參加班別：（每位學生最多選擇兩班）

☐ A班(週一上課)10堂課 3000元整

☐ B班(週二上課)10堂課 3000元整

☐ C班(週四上課)10堂課 3000元整

☐ D班(週五上課)10堂課 3000元整

同意本人子女參加莒光國小籃球培訓班

家長簽名：\_\_\_\_\_