

附件一：計畫摘要

桃園市立龍興國中

105 年度「結合大學資源打造知識城」計畫摘要

申請學校/單位名稱	桃園市立龍興國中	
活動名稱	籃球運動營	
活動性質(可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 學生學習活動 <input type="checkbox"/> 教師職能課程 <input checked="" type="checkbox"/> 職業試探營 <input type="checkbox"/> 社團入校服務學習 <input type="checkbox"/> 開放大學課程 <input type="checkbox"/> 開設實務證照課程 <input type="checkbox"/> 在地特色課程 <input type="checkbox"/> 英語學習	
活動領域(七大學習領域)	健體領域	
活動開始日期	105 年 7 月 18 日	
活動結束日期	105 年 7 月 22 日	
活動天數	5 天	
活動時數	20 小時	
活動內容簡介	透過運動性營隊，豐富學生暑假生活，增進籃球技能，並體驗團隊合作的重要。	
參加對象	八年級學生	
預估學生參加人數/人次	人數：30 人	人次：
活動地點/場館	地點：籃球場、體育館	場館：
參與單位(大專校院/系所社團)	大專校院： 體育大學體推系	系所社團：
參與單位(高國中小)	龍興國中	
大專校院提供人力資源	老師人數：林彥伶老師	大專生人數：1 人
預估經費	25200 元	
活動聯絡人	曾于芳	
聯絡電話	4575200#211	
郵件信箱	t037@lsjh.tyc.edu.tw	
學校/單位首頁	<a href="http://163.30.124.170/xoops/">http://163.30.124.170/xoops/</a>	

## 附件二：實施計畫

### 龍興國中

#### 105 年度「結合大學資源打造知識城」 實施計畫

一、依據：桃園市 105 年度結合大學資源打造知識城實施計畫。

二、目的：提倡正常健康性休閒育樂活動，培育正確休閒知識，達成鍛練學生體能、調劑身心健康之目的。開辦暑假籃球運動營隊，吸引對於籃球活動有興趣的學生參與，以充實暑假生活。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：桃園市政府教育局。

(二) 主辦單位：龍興國中

(三) 協辦單位：體育大學

四、參加對象及預估學生參加人數：八年級學生、30 人

五、活動性質：健體領域學生學習活動~暑假籃球運動營

六、辦理方式：

(一) 透過體育大學支援之講師，介紹籃球基本知識與戰術運用。

(二) 經由規律訓練，增強學生基本體能。

(三) 藉由運動防護的介紹，讓學生了解如何自我防護。

(四) 透過分組戰術練習，體會團隊合作的重要。

七、活動流程(課程表)：

日期	時間	課程名稱	授課者	課程提綱	備註
105.07.18	8:00-12:00	基礎籃球課 1	林彥伶老師	基本體能:協調、馬克操 基本動作：單手運球左右手 單手運球 S 型 平行傳接球 地板傳接球	
105.07.19	8:00-12:00	基礎籃球課 2	林彥伶老師	基本體能:協調、馬克操 基本知識:運動防護課程 基本動作：空中傳接球 籃下投籃 罰球線投籃	
105.07.20	8:00-12:00	進階籃球課程 1	林彥伶老師	基本體能:馬克操、肌力 基本知識:運動防護課程	

				籃球基本戰術 基本動作：折返跑練習 側併步練習	
105.07.21	8:00-12:00	進階籃球課程 2	林彥伶老師	基本體能：馬克操、肌力 基本知識：籃球基本戰術 基本動作：兩人快攻練習 2打1快攻練習 2人進攻組合	
105.07.22	8:00-12:00	進階籃球課程 3	林彥伶老師	基本體能：馬克操、肌力 基本知識：籃球基本戰術 基本動作：區域防守練習	

八、活動時間及地點：105年7月18日至7月22日、龍興國中。

九、組織與職掌：

職稱	工作人員	工作執掌
校長	侯坤鉉校長	計畫總召集人
教務主任	唐小媛	計畫執行秘書
教學組長	曾于芳	教學活動與講師遴聘
體育組長	耿瑞寧	場地規劃與運動器材設備
資訊組長、幹事	劉家賓組長、蘇正翔先生	活動拍照及整理
教學組長、幹事	曾于芳組長、蘇正翔先生	成果彙整及呈現

十、經費：本案所需經費由桃園市政府教育局補助款下支列（經費概算表如附件三）。

十一、獎勵：本計畫工作圓滿完成後，相關承辦人員報請市府依規定辦理敘獎。

十二、本案奉 市府核定後實施，修正時亦同。

桃園市立龍興國民中學

105 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：105 年 7 月 18-22 日

活動名稱：籃球運動營



左右手運球練習



跳投練習



運球技巧解說



跨步運球

## 心得感想

暑假時，一三五要跑1000m，可鍛鍊

体能，也能鍛鍊肌力，覺得很棒，二、四

的下午，跑步耐力，可以增加爆發力，也能

增加速度，也教了一些戰術，以後打球

可以用，希望以後可以繼續參加！

暑假時，一、三、五每個禮拜都要跑三千，

二、四要跑數耐力很累，但能讓身體能

提升，運球、投籃或是一些戰術行都比我

前還要好。