

2022年國立屏東高級中學

均質化籃球冬令營實施計畫

- 一·目的：為普及籃球運動，提倡健康生活習慣。
- 二·主辦單位：國立屏東高級中學。
- 三·實施日期及地點：中華民國111年3月26日至3月27日，國立屏東高中舉行。
- 四·參加資格：
 1. 每校1隊為限。
 2. 學生須具有該校學籍資格，報名30人為限。
- 五·實施規則：採用中華民國籃球協會審定之最新國際籃球比賽規則。
- 六·計畫用球：聯賽指定用球。
- 七·報名方式：
 1. 報名日期：111年3月18日下午5：00止。
 2. 報名手續：通訊報名。請將報名表以郵寄或 Email 的方式送至屏東高中體育組即可。
 3. 聯絡／報名電話：(08)7656444#350。
- 八·比賽賽制：單循環賽制。
- 九·規定事項：
 1. 每位隊員僅限報名一隊，不得冒名頂替。如有上述狀況，經查證屬實則*取消該隊本次聯盟賽的比賽資格。
 2. 比賽時請各隊賽前請備妥學生證。
 3. 比賽球隊須穿著規則之比賽球衣始得出場比賽。
 4. 球員保險事宜各球隊自理。
- 十·預計邀請學校：民族國中、鳳山國中、鳳甲國中、青年國中、陽明國中、阿蓮國中和順國中、鹽埔國中、恆春國中、潮州國中、麟洛國中、萬丹國中
合計約144位學員。
- 十一·本競賽規程經本校籌備小組備查後實施，修正時亦同。

2022年國立屏東高級中學 國中籃球錦標賽暨冬令營實施計畫

姓 名		性 別		身 份 證 字 號	
聯 絡 電 話	(H): 行動:	出 生 年 月 日		血 型	
所 屬 學 校	國民中學				
聯 絡 通 訊 地 址					
緊 急 連 絡 人 姓 名		連 絡 電 話	(H): 行動:		
用 餐 習 慣	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	打 球 位 置	<input type="checkbox"/> 後衛	<input type="checkbox"/> 前鋒	<input type="checkbox"/> 中鋒
活 動 日 期	1 1 1 年 3 月 2 6 日 至 1 1 1 年 3 月 2 7 日				

屏東高中籃球冬令營課程表

日期 時間	3/26(六)	
	項目	備註
0800 ~ 0820	報到	地點：活動中心
0830 ~ 0900	開幕	
0910 ~ 1000	講解小組進攻 (擋拆、組合)	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1010 ~ 1100	二隊二、三對三攻守練習	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1110 ~ 1200	A- B 組比賽 C-D 組比賽觀摩 觀摩內容討論	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1400 ~ 1500	一對一個人動作 一對一攻守對抗	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1510 ~ 1600	C-D 組比賽 A-B 組比賽觀摩 觀摩內容討論	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1610 ~ 1700	綜合討論	分組教師指導 ABCD 組分享 每組分享8-10分鐘 地點：活動中心、室外籃球場
1710	賦歸	

日期 時間	3/27(日)	
	項目	備註
0800 ~ 0820	報到	地點：活動中心
0830 ~ 0900	熱身 多方向運球 組合投籃	地點：室外籃球場

0910 ~ 1000	兩人小組進攻 三人小組進攻	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1010 ~ 1100	A-B 組比賽 C-D 組比賽觀摩 觀摩內容討論	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1110 ~ 1200	4 out motion 全場盯人防守	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1400 ~ 1500	三人八字 兩人推傳 四人 motion 運用	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1510 ~ 1600	C-D 組比賽 A-B 組比賽觀摩 觀摩內容討論	分組教學，共分為4組 每組學生38人 地點：活動中心、室外籃球場
1610 ~ 1700	綜合討論	分組教師指導 ABCD 組分享 每組分享8-10分鐘 地點：活動中心、室外籃球場
1710	頒發結業證書 賦歸	