

### 社團授課內容計畫書

◎社團名稱：【EBL 籃球技術進化營】

◎授課教師：【蕭詠軒】

◎上課時間：【114 年 07 月 01 日(二)至 114 年 07 月 11 日(五) 8:00-10:00】

◎開課主旨：【科學化籃球訓練 X 趣味競賽，培養協調、戰術與團隊力，國小到中學生全面提升籃球技術與運動熱情！】

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	7/1	【籃球運動潛能開發】 透過遊戲化體能訓練（折返跑、跳躍反應），測試學員基礎體能並分組，搭配基礎運球熟悉球感。	
2	7/2	【籃球運動基本協調】 雙人傳接球練習、腳步變換訓練，結合音樂節奏提升肢體協調性。	
3	7/3	【籃球得分手培訓】 定點投籃、跑動接球射籃訓練，分析投籃角度與力道控制。	
4	7/4	【分組競賽時間】 3v3 迷你比賽，教練即時講解戰術漏洞，強調「傳球優先」原則。	
5	7/7	【籃球技巧挑戰】 設置運球繞錐、限時投籃等關卡，個人積分賽制激發競爭力。	
6	7/8	【籃球技巧挑戰】 進階版跨步上籃、背後運球過關，強化動作連貫性。	
7	7/9	【障礙挑戰賽】 結合敏捷梯、障礙物設計綜合賽道，考驗運球穩定度與反應速度。	
8	7/10	【誰是控球王】 單手運球對抗賽、矇眼運球挑戰，培養球感與專注力。	
9	7/11	【技術挑戰賽】 模擬 NBA 技巧賽（傳球入框、繞場計時），學習高效動作路徑。	

※手作類課程請附上作品圖片，供家長參考。

### 材料費明細表

◎社團名稱：【EBL 籃球技術進化營】

品 名	規 格	單 位	數 量	單 價	金 額	用途說明
赫特斯籃球訓練組	(訓練小球 A、訓練小球 B、訓練重球、運動背袋)	套	1	1,260	1,260	- EBL 籃球技術進化營 上課單元用-參與學生 每人需購買 1 套
總計					1,260	