

青少年運動冬令營

一. 主辦單位：南亞技術學院。

二. 協辦單位：XLINE健康俱樂部。

三. 活動對象：年齡介於17-18歲者之青少年，不限性別。

四. 活動項目：羽球、籃球、柔道(防身術)、自行車(或飛輪)。

五. 活動地點：本校綜合大樓體育館及商管大樓技擊教室。

六. 活動時間：106年2月6日(一)至106年2月8日(三) 09:00~16:00。

七. 報名日期：即日起至106年1月18(三)日16:00止。

八. 報名人數：一班30人為限，額滿為止。

九. 報名費用：1000元。(含餐費、保險費、場地費、運動毛巾、運動水壺)

十. 備註：1.請穿著適合運動的服裝。2.師資皆為本校運動專長老師。



青少年運動冬令營時程表

課程表	2/6(一)	2/7(二)	2/8(三)
0900-1000	籃球腳步移動基本技巧練習 原地單手、換手運球練習 行進間單手、換手運球練習 原地單雙手傳接球基本練習	持球突破基本技術訓練 傳切基礎配合訓練 協防、補防、夾擊配合訓練	前後滾翻 前迴轉打法
1000-1100	行進間球性操控練習 行進間單雙手傳接球練習 綜合練習運傳接球銜接技巧 防守基本與觀念教導練習	半場聯防防守戰術訓練 攻半場聯防防守的進攻戰術訓練 綜合性防守技巧訓練	扶腰、大外割、過肩摔 袈裟壓運用
1100-1200	定位投籃基本技術練習 三步上籃技巧練習 搶籃板球基本技巧練習 3vs3比賽練習	全場5vs5籃球比賽與規則學習	霸凌、性騷擾及自我防護
1200-1300	休息時間		
1300-1400	羽球正反拍握拍練習 球感練習 撿球練習	正手拍高遠球練習	自行車功能 自行車種類 自行車構造 自行車設定 自行車配備
1400-1500	正手拍發球練習 反手拍發球練習	正手拍平推球練習 反手拍平推球練習	飛輪設定 暖身運動 主運動 緩和運動
1500-1600	正手拍挑球練習 反手拍挑球練習	分組自由練習	變檔技巧 平衡技巧 站騎技巧 跟車技巧
1600-	歸賦		

■ 報名方式：(1) 親自報名-本校創意設計大樓一樓102 彭老師。

(2) 網路報名-至本校推廣教育網站下載報名表，

email至 akin0602@nanya.edu.tw。

■ 報名電話：03-4361070轉4137彭老師。