

馬偕醫護管理專科學校
2020生命的神射手—籃球營

企
劃
書

主辦單位：馬偕醫護管理專科學校籃球社

協辦單位：財團法人台灣基督教福利會

指導單位：馬偕醫管理專科學校課外活動指導組

生命的神射手-馬偕籃球三日夏令營

一、活動目的：

為服務及關懷在地青少年族群，並讓本校籃球隊球員們，將平時校隊訓練之籃球技能及知識能夠學以致用，希望藉由體育活動的推廣，教導正確的籃球基本觀念及運動技能，並透過籃球運動教學與反思帶領，學習生命品格，培養青少年學子正確的運動精神及積極的人生觀，進而發揮生命影響力。

二、活動目標：

1. 關懷在地青少年，教導球類運動技能。
2. 培養團隊合作精神，增進人際關係。
3. 協助青少年學子發揮運動潛能，肯定自我價值。

三、活動特色：

(一)品格教育：不僅是教導籃球技術，更加入品格教育，培養參與者成為具有道德責任，能自我管理的公民。

(二)體驗反思：透過小組分享回饋，引導參與者反思活動心情，分享自我觀點，思考自我與群體的關係。

(三)生命連結：經由活動情境串聯生活經驗，引導參與者建立生命連結，從中探索自我，學習生活中的領導與被領導。

四、活動對象：國小五年級至國中三年級，男女不拘，共計二十名

五、主辦單位：馬偕醫護管理專科學校籃球社

六、協辦單位：財團法人台灣基督教福利會

七、球類技術指導：馬偕醫護管理專科學校籃球隊

八、活動時間：

109年8月17日(星期一)至109年8月19日(星期三)，上午9點至下午4點

九、活動地點：馬偕專校關渡校區體育館(台北市北投區聖景路92號)

十、報名方式：

一律採用網路報名(網址：<https://forms.gle/yCDoVZpDWRnMemmk6>)。

報名時間：自109年8月3日起至8月14日止(額滿為止)。

活動費用：免費(需繳交300元保證金，於營期第三天退還)

十一、活動內容規劃：

時間	第一天	第二天	第三天
09:00-09:30	報到		
09:30-10:30	認識新夥伴 (破冰認識遊戲)	整備與暖身 (確認個人與團體狀態)	
10:30-12:00	開幕歡迎式	籃球技術及技巧演練	籃球技術及技巧演練
	基礎運動傷害安全 防護		
12:00-13:30	午餐的挑戰(小組外出覓食任務)		
13:30-14:30	個人挑戰賽 (發現自我強項)	團隊挑戰賽 (運用自我強項助力團體)	三對三挑戰對抗賽
14:30-15:30	基礎籃球規則及裁判法	籃球講座： 生命的神射手	
15:30-16:00	當日反思與分享		三日反思與分享 團體感謝與結業

附件：活動報名表與參與須知

1. 參加者須著運動服裝，穿著運動球鞋(可另攜帶乾淨衣物，每日活動後替換)，攜帶水壺及毛巾、健保卡。
 2. 報名時請同時列印家長同意書(需家長親簽)暨報名表，於第一天報到時繳交。
- (檔案如下頁)

2020 生命的神射手-馬偕籃球三日夏令營

家長同意書暨報名表

敝子女 _____，目前就讀於 _____ (學校) 年 班，
本人同意其參加自 109 年 8 月 17 日起至 8 月 19 日止，貴校舉辦之 2020
生命的神射手-馬偕籃球三日夏令營 致此

家長簽名及蓋章： _____ 年 月 日

參與者姓名：	出生年月日：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號：	手機：	血型：
飲食需求： <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食(請註明 <input type="checkbox"/> 全素 <input type="checkbox"/> 奶蛋素)		
特殊飲食，請於此註明：(如不吃牛) _____		
家長姓名：		與參與者關係：
家長連絡手機：		
其他備註：		

籃球基本技術訓練

運球	單手運球(左右手)、換手運球、胯下運球、移位運球、對抗運球、障礙運球
傳球	雙手胸前傳球、雙手地板傳球、雙手過肩傳球、單手側邊傳球
投籃	定點投籃、定點跳投、catch and shoot、罰球練習
上籃	運球上籃、接球上籃、切入上籃

品格教育與生命反思

個人挑戰賽：討論不同壓力情境下的思考與反應。

- 階段一：用自己最擅長的方式投籃，固定球數，計算進球數
- 階段二：用自己最擅長的方式投籃，固定球數，限時，計算進球數
- 階段三：換一種方式投籃，固定球數，限時，計算進球數

團體挑戰賽：透過團隊討論、操作、互助，學習運用自我強項助力團隊。

- 階段一：兩隊團隊挑戰投籃，固定球數，限時，計算進球數
- 階段二：討論有無提高進球數的方法，再次挑戰。

午餐的挑戰：由小隊輔帶領外出覓食，由團隊成員討論在定額費用下，滿足團隊午餐需求(包含特殊飲食需求、想喝飲料、吃很多很少等等)，同時注意彼此交通安全。