

臺北大眾捷運股份有限公司 「籃球雙腦動感夏令營_進階半日營」簡章



主辦單位：臺北大眾捷運股份有限公司

臺北捷運北投會館

一、活動緣起

知道 NBA 的球員都怎麼訓練嗎？想要有一身無人能檔的籃球絕技嗎？今年暑假千萬不要錯過捷運北投會館籃球進階課程夏令營，讓你擁有一次完全不一樣的充實暑假，並由專業的教練、專業的課程及 UBA 球員教你雙腦同步運用，左右開弓構成左右腦平衡，並帶領升級為籃球高手的行列。

二、活動內容

(一) 活動日期：共 2 梯次，每梯次均為 5 天上午課程，各梯次日期如下表

梯次別	日期 / 時間
第 1 梯	108 年 7 月 8~12 日，週一至週五，09:00~12:00
第 2 梯	108 年 7 月 22~26 日，週一至週五，09:00~12:00
地點	北投會館 B2 籃球場（臺北市北投區大業路 527 巷 88 號）

(二) 招生對象：限升國小 6 年級~升國中 3 年級在校學生，本活動需具籃球基礎者參加。

(三) 招生名額：每梯次 40 人為限(收滿 25 人開班)，名額有限，額滿為止。

(四) 活動費用：每人 4,000 元（包含保險費、場地費、紀念品等）

優惠條件	優惠價格	其他說明
雙北學生	3,800 元	加入北投會館會員（請攜帶身分證明文件或健保卡、1 吋照片及繳交 200 元工本費），即享有會員價優惠
北投會館會員	3,600 元	需有效期限內會員
寒、暑期舊生	3,600 元	限參加同類型球類營隊
揪友（1+1）	每人折 200 元	須 2 人同時報名及繳費
6/10 前早鳥優惠	每人折 200 元	須完成報名及繳費

(五) 上課師資：蔣懷孝 老師(中原大學體育室專任籃球教師)，及 UBA 現役球員分組進行。

(六) 活動課表：活動課表僅供參考，活動當天依實際情況做適度安排和調動，以利活動行程的順利進行。

時間表	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-09:10	準備營會	遊戲、熱身操	遊戲、熱身操	遊戲、熱身操	賽前熱身操
09:10-10:00	1.歡樂大聯盟、相見歡、熟悉環境注意事項。 2.基本動作教學	灌籃高手第1式 1.控球基本動作 運球變化與對抗賽、互抄競賽	灌籃高手第2式 1.個人單打動作 擺脫、三步法、強投、殺人競賽	1.二邊傳球中間跳投假切、重心、1on 1	3對3鬥牛大賽 預賽 每場7分鐘 採分組循環制
10:10-11:50	1.球感絕技大公開，坐姿圍圈、胸前高壓、單雙手傳接球、地板、長傳、直線 2.趣味大競賽	1. 籃板球與重心籃板球掌握與對抗投籃競賽 2. 投籃進攻能力、綜合基本投籃、爬山競賽 3. 鬥牛賽抽籤	2. 個人進攻防守籃板球、進攻籃板球、2對2競賽 3. 投籃進攻能力、上籃技巧與過人單打競賽 4. 鬥牛賽程表	2.全能高手運球傳球、投籃、防守組合練習 3.體能加強間歇訓練、折返跑 4.模擬比賽	3對3鬥牛大賽 複、決賽 每場7分鐘 採分組循環制 頒獎典禮
11:50-12:00	師生交流、回家囉				

補充說明：為免除家長接時間的壓力，本場館設有舒適空間供學生耐心等待！

三、報名及繳費方式

採現場及通訊報名等 2 種方式，報名結果依本公司通知為主，請確實詳閱本簡章，並填妥「**臺北捷運北投會館 108 年夏令營學員報名表暨家長同意書**」。上網公告日起受理，名額有限，額滿或開課前一週為止。

四、退費規定

學員於活動開始前取消報名之退費標準如下：

- 1、活動日(不含)前第三十一日以前取消報名，退還活動費 90%。
- 2、活動日(不含)前第二十一日至第三十日以內取消報名，退還活動費 80%。
- 3、活動日(不含)前第二日至第二日期間內取消報名，退還活動費 70%。
- 4、活動日(不含)前一日取消報名，退還活動費 50%。。
- 5、本活動為短期及團體上課，活動當日取消報名或因私人因素未能到課不予退還活動費用及補課。
- 6、若活動因天候因素及人數不足等原因，無法如期舉行，將於活動前3天通知學員辦理活動延期或取消，如取消活動，全額退款所繳費用。

五、注意事項

親愛的家長您好：

很高興您的寶貝可以參與這次「籃球雙腦動感夏令營」的活動課程，為了孩子們的安全以及活動能順利進行，以下有幾點要請您配合：

(一) 參加學員需要準備及不需準備之物品：

- 1、請一定要穿籃球鞋或運動鞋。
- 2、請學員每天攜帶兩件上衣替換及毛巾。
- 3、本會館備有盥洗間，請依個人需求準備盥洗用品(具)。
- 4、個人用藥及健保卡。
- 5、請不要帶任何糖果餅乾零食飲料。
- 6、請勿讓孩子攜帶任何電子相關產品（例如：MP3、隨身聽、電動...等）及貴重物品（例如：項鍊、戒指、手環...等），攜帶者請一律存放於本會館付費使用之儲物櫃（計次收費，每次10元），以利營隊活動進行。
- 7、禁止攜帶任何危險物品、違禁品（例如：火柴、打火機、煙火、刀子、酒精飲料、香菸、檳榔...），為維護其他人員活動品質，攜帶者一律沒收。
- 8、北投會館館內備有逆滲透飲水機，活動全程不提供瓶裝礦泉水，請學員務必攜帶水壺自行裝水飲用。

(二) 營隊學員守則

若小朋友有下列情形，本公司將於活動期間通知家長領回及停止後續營隊活動之進行：

- 1、不服從教練、助教及本公司服務人員之指導、管理。
- 2、做出危害自身或他人之動作、行為，經勸導未改善者。
- 3、未報備擅自脫隊，離開訓練場地。
- 4、抽菸、飲用酒精飲料、攜帶危險物品。
- 5、辱罵或毆打本公司服務人員、教練、助教或同學。
- 6、蓄意言語騷擾或肢體碰觸異性，有違性別平等原則。
- 7、生病致無法參與後續課程。
- 8、其他影響教學或活動有具體事實者。

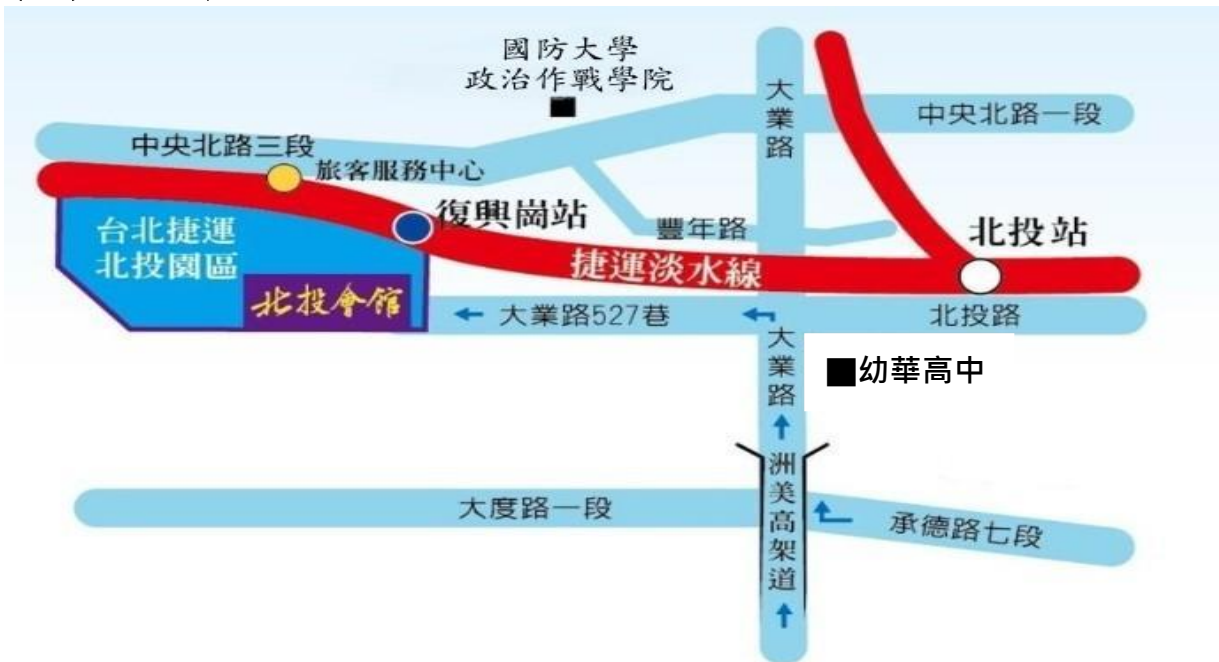
經通知家長領回及停止後續營隊活動之進行者，已繳活動費用扣除每日200元管理作業費後，依活動未完成比例（按日計算）辦理退費。

(三) 參加學員健康及身體狀況限制

本活動為高強度運動，請斟酌學童自身健康及身體狀況，如有疑義者請諮詢專業醫師提供建議，無健康及身體危害者，再行報名參加。

六、參加北投會館夏令營位置路線圖

(一)位置圖



(二)到達方式

1、走路

經由捷運淡水信義線復興崗站 1 號出口告知車站服務人員欲前往「北投會館」，往 2 號出口「北投機廠」出站，經過天橋後再依指標往「北投會館」步行 5 分鐘抵達。

2、捷運

捷運淡水線信義復興崗站下車後，直接上捷運站 2 樓，往 2 號出口「北投機廠」出站，經過天橋後再依指標往「北投會館」步行 5 分鐘抵達。

3、開車

沿北投大業路 527 巷進入，約 3 分鐘抵達捷運北投機廠入口處停車，由大門口進入步行約 2 分鐘即達。(至北投機廠須換證方能進入，停車計次收費 40 元整)

(三)參加營隊活動人員，可持北投會館會員證或營隊活動之行前通知即可進入北投機廠；開車者請持營隊活動之行前通知至大門警衛室門換證，可 1 小時內免費進出。