

桃園市立光明國民中學 - ~歡迎光臨~

轉知桃園市公教人員籃球增能社群活動實施計畫

最新公告

發表者：出納組

發佈於：2017-09-08 13:02:43

活動地點：青溪國中室內活動中心(桃園市桃園區中山東路124號)

活動時間：106年9月12日起每星期二晚上7:00~9:00

參與對象：桃園市政府所屬機關、學校人員均可報名參加(限額35人，依報名順序錄取)

報名方式：請填妥報名表(如附件)後E/mail：taiwanjesson@hotmail.com

活動內容：

提升個人籃球適能：心肺適能、核心肌群適能、柔軟度、瞬發力等練習。

加強籃球基本動作：運球、傳球、投籃、防守、卡位抓籃板等等。

發展籃球團隊攻防：二對一攻防、三對二攻防、釘人攻守、區域攻守等技巧。

參加籃球比賽：(一)會內賽：三人制或五人制(二)參加市內、市外籃球比賽。

辦理籃球比賽：承辦市級各級比賽，提升籃球運動水準，促進市籃球運動成績。。

活動注意事項：本研習會課程以實務操作為主，參加人員請穿著運動服裝，承辦單位提供器材，參加人員可攜帶個人器材。

相關事宜請洽詢：黃宥嘉主任(手機：0937-973894)