

新竹市立虎林國民中學113年度籃球訓練營實施計畫

一、活動主旨：培養學生規律運動習慣，並結合學校與社區人力資源，提供學生多元而豐富的假日活動，持續深耕籃球訓練，推廣籃球運動風氣，提升學生基礎籃球訓練，鍛鍊體魄。藉由專業籃球教練指導，讓學員在假期能接受正規籃球訓練、技能與團隊合作觀念。

二、辦理單位：新竹市立虎林國中

三、活動日期：113年5月11日（星期六）上午9:00~11:50

四、活動地點：新竹市立虎林國中活動中心2樓

五、招生對象：新竹縣市應屆國小畢業生，或11-14歲對籃球運動有興趣學生（上限20位，額滿為止）。

六、課程內容：

技術訓練	分組對抗賽
1. 進階基礎訓練（運球、傳球） 2. 進攻腳步訓練（投籃、上籃） 3. 切入動作訓練（轉身-墊步-對抗）	

七、教練資歷：由前職業球員、UBA 甲一級球員組成的教練團。

總教練：張家毓	作客教練：高國強
1. 光復高中籃球隊 2. 元培醫大全國大專盃公開男二級 3. 元培醫大全國大專盃公開男二級 32強複賽 4. 新竹攻城獅JR教練（2023年至今）	1. 泰山高中HBL全國季軍 2. 泰山高中HBL全國亞軍 3. 世新大學UBA大專二級冠軍 4. 中國NBL籃球職業隊（福建浦田閃電隊） 5. 台灣T1籃球職業隊（台台鋼獵鷹隊） 6. 台北籃球俱樂部（1年） 7. 新竹攻城獅籃球俱樂部（3年）

八報名方式：即日起請掃描下方報名QRcode，額滿為止。



虎林籃球專班 訓練營

▶ 直擊提升訓練成效 ◀

主教 張家毓 教練
幫助學員迅速提升技術能力、自信與
心理素質



★特別客座教練 高國強教練

能幫助你的籃球技術，個人能力變得更強大

招生簡章及報名表右掃QR CODE

LINE: abc9102113

報名諮詢熱線: 0968203689