

# 2017 夢想飛翔 • 變得更強 EMPOWER 引爆籃球暑假訓練營

## 一、活動宗旨：

EMPOWER 引爆運動訓練主辦，持續深耕籃球訓練，推廣國小、國中、高中以上籃球運動風氣，提升學生基礎籃球訓練，培養運動習慣，鍛鍊體魄以及籃球能力。並且由專業籃球教練指導，傳遞「訓練的力量」，讓學員在暑假期間能接受正確的籃球訓練、技能與團隊合作觀念。

## 二、活動名稱：

2017 夢想飛翔 • 變得更強 EMPOWER 引爆籃球暑假訓練營

## 三、辦理單位：

- 主辦單位：EMPOWER 引爆運動訓練
- 協辦單位：中華民國高級中等學校體育總會
- 贊助單位：NIKE、寶礦力 (持續招商中)

## 四、活動日期：

七月開始，五天為一梯次，從星期一到星期五。共計五周，各地時間不一，EMPOWER 引爆籃球暑假訓練營，規畫舉辦 32 個梯次。

- 7/3-7/7
- 7/10-7/14
- 7/17-7/21
- 7/24-7/28
- 7/31-8/4

## 五、活動地點：

EMPOWER 引爆籃球暑假訓練營，總共在七個地方舉辦。

- 台北市：金華國中、強恕高中
- 新北市：板橋國民運動中心
- 新竹市：光復中學
- 竹北市：東興國小
- 台中市：東山高中
- 高雄市：三民家商

## 六、招生對象與上課時間：

招生對象：

為了維持教學品質與訓練節奏，EMPOWER 引爆籃球暑假訓練營將依照年齡族群進行分級，教練團隊將針對五個年齡族群，訂定不同強度的訓練。

無論哪個年齡層級，EMPOWER 引爆籃球訓練都把學員視為專業的籃球員，教的不只有個人技巧，更

希望從熱身、訓練、對抗賽，以及高規格的場館軟硬體設備，讓每一位學員體驗「職業級籃球訓練」。

- 暑假 7-10 歲 (金華國中場限定)
- 暑假 9-12 歲
- 暑假 13-15 歲
- 暑假 16 歲以上
- 暑假女子場 (國中以上)

上課時間：引爆籃球暑假訓練營將維持兩個半小時的訓練時間，標記○代表有開課，共計 32 梯次。

	年紀族群	時段	7/3-7/7	7/10-7/14	7/17-7/21	7/24-7/28	7/31-8/4
金華國中	7-10 歲	16:00-18:30	○				
強恕高中	9-12歲	09:30-12:00	○			○	
	13-15 歲	13:30-16:00	○			○	
	女生場(國中以上)	13:30-16:00		○			
板橋國民運動中心	9-12歲	12:30-15:00		○	○	○	
	13-15 歲	15:30-18:00		○	○		
	13-15 歲	12:30-15:00					○
	16歲以上	15:30-18:00				○	○
光復中學	9-12歲	09:00-11:30	○		○	○	
	13-15 歲	13:00-15:30	○		○	○	
東興國小	9-12歲	09:00-11:30		○			
	13-15 歲	13:00-15:30		○			
東山高中	9-12歲	10:00-12:30	○				
	13-15 歲	13:00-15:30	○	○			
	女生場(國中以上)	10:00-12:30		○			
三民家商	9-12歲	09:00-11:30	○	○			
	13-15 歲	13:00-15:30	○	○			
	16歲以上	16:00-18:30	○				
	女生場(國中以上)	16:00-18:30		○			

## 七、課程內容：

### 夢想飛翔，變得更強，EMPOWER 引爆籃球暑假訓練營

個人基本攻守技巧、團隊組織配合與實戰對抗，全方位提升籃球技術。每堂課程兩個半小時，內容循序漸進，由個人到團體。每堂課程 40 學員為限，搭配助理教練，提升訓練品質與使用者經驗。

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
動態熱身	動態熱身	動態熱身	動態熱身	動態熱身
球感訓練	持球訓練(複習)	敏捷梯訓練(on off ball)	敏捷梯訓練(複習)	投籃訓練
One ball 運球(基本)	One ball 運球(加網球)	Two ball 運球	Two ball 運球(複習)	全場運球+上籃
個人防守步法訓練	上籃基本步法	Two ball 行進間+上籃	Two ball 半場進攻籃框(運球+傳球+上籃)	半場運球進攻 (進階)
1 對 1 攻防演練	雙人傳球 one ball	雙人單球、雙球傳球練習	雙人快攻(複習)	後衛、前鋒動作
實戰對抗	雙人傳球行進間(基本)	雙人快攻組合練習	三人傳球	半場 1 對 1 防守練習
靜態伸展	實戰對抗	實戰對抗	實戰對抗	實戰對抗
	靜態伸展	靜態伸展	靜態伸展	靜態伸展

教練師資：EMPOWER 引爆籃球訓練營邀請了國內的優秀籃球教練，包括中華民國籃球協會教練、國家隊教練、HBL 總教練、UBA 明星球員等等，頂級的籃球訓練師資，小班制課程，協助每位學員突破極限，創造自己的巔峰。

## 八、報名方式：

### 1. 線上報名：

「夢想飛翔，變得更強」 引爆籃球暑假訓練營 <http://bit.ly/EMPOWER-2017-SUMMER>

### 2. 活動說明與費用：

「夢想飛翔，變得更強」 引爆籃球暑假訓練營，每一梯次為期五天，每天 2.5 小時，共計 12.5 個小時的紮實訓練。原價 \$5800，特價 \$5200，優惠方案 (早鳥、團報、舊生) \$4950。

### 3. 報名流程：

- 第一步：填寫線上報名表。
- 第二步：主辦單位以 EMAIL 寄發名額保留確認信。
- 第三步：收到名額保留確認信後，請於三天內於 ATM 或金融機構臨櫃匯款，完成報名步驟。(報名板橋場，請至板橋國民運動中心臨櫃匯款)
- 第四步：繳費完畢需登錄匯款資訊，回覆匯款資訊後五碼。
- 第五步：主辦單位確認款項入賬後，會再回覆完成報名通知，亦可至網站查詢報名結果。

#### 4. 付費方式：

ATM 轉帳或是臨櫃匯款，資訊如下

銀行	分行	戶名	帳號
第一銀行 (007)	敦化分行	啟程國際運動行銷股份有限公司	164-10-075081

#### 5. 活動贈品：

參加夢想飛翔，變得更強」，引爆籃球暑假訓練營課程，即贈送 NIKE 雙面穿球衣、EMPOWER 運動毛巾、EMPOWER 運動水壺。

主辦單位將於每一梯次結束後，選出 MOP 以及 Hustle Player，並致贈 NIKE 神秘好禮。

#### 十二、注意事項：

1. 上課費用已包含保險費，不再另收。
2. 現場備有簡易醫療防護站，若您曾經有重大傷病者，請諮詢專業醫師，請衡量自身狀況，勿勉強參加。
3. 學員應著運動服裝、運動鞋、自備毛巾、水壺，並且攜帶適合自己使用的護具與裝備。
4. 主辦單位保留取消、變更、暫停或終止本活動及相關活動之權利。
5. 活動期間若遇颱風，或是不可抗力因素，依照政府公佈達停課標準，立即全面停課，補課資訊將公告於 EMPOWER 引爆運動訓練粉絲團。
6. 滿 25 人即開班，每梯次以 40 人為限，額滿即截止報名。招生人數如不足之班次，主辦單位將另行通知合併班級上課事宜，如時間無法配合者，將全額退費。
7. 報名前請慎重考慮，盡量避免因個人因素申請退費。
  - (一)開課日前 30 日(不含)以上提出退費申請者，酌收手續費 10%。
  - (二)開課日前 30-16 日(含)提出退費申請者，退還已繳費用的百分之 80。
  - (三)開課日前 15-8 日(含)提出退費申請者，退還已繳費用的百分之 70。
  - (四)開課日前 7 日(含)內提出退費申請者，退還已繳費用的百分之 50。
8. 每堂課都有一位總教練，並依人數狀況，安排助理教練。
9. 每堂課都會攝影，學員肖像、姓名，及訓練課程之錄影、相片，主辦單位基於宣傳用途，會進行刊登、播放、或是展出等行為。
10. 主辦單位保有修改、變更或取消本活動之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。
11. 完成報名繳費之學員，視為同意以上聲明。
12. 相關訊息請至 EMPOWER 引爆運動訓練 Facebook 粉絲專頁查詢。

<https://www.facebook.com/EmpowerSportsTraining/>