



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	籃球體能班
對象年級	中學部潛能-籃球隊成員
上課時間	星期 <u>五</u> 時間：16：45 至 18：15
上課地點	<input checked="" type="checkbox"/> 校內 <input type="checkbox"/> 校外，地址：
每位學生材料費	\$0
材料費包含之用品	/
學生上課需要自備的物品	/
教學目標	<ul style="list-style-type: none">* 提升籃球比賽中的高強度間歇耐力（如攻防轉換、全場跑動）。* 學習比賽中的體能分配策略。* 透過科學化恢復方法，加速疲勞消除。
內容簡介	<ul style="list-style-type: none">* 模擬比賽的間歇訓練（如「17 趟折返跑」進階版）。* 有氧與無氧混合訓練（循環式站點練習）。* 運動後恢復實作：筋膜放鬆、低強度主動恢復。* 營養與水分補充策略講座。
課程預期成效	<ul style="list-style-type: none">* 學員在模擬全場比賽中，體能下降率減少 30%。* 掌握即時恢復技巧，延長有效運動時間。* 建立個人化的賽前賽後恢復計畫。