



2026/ 2027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	初一至高三 (只限潛能-籃球隊學生報名)
上課時間	星期五16:45-18:15
上課地點	校內
每位學生材料費	\$0
材料費包含之內容	/
學生上課需要自備的物品	/
教學目標	* 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	* 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	* 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。
備註	