

長庚運動醫學團隊籃球夏令營

長庚體系運動醫學團隊總召集人 林瀛洲醫師



▲參與學員合影

長庚運動醫學團隊於 8 月 12、13 日接續在長庚養生文化村舉辦首場「長庚運動醫學籃球夏令營」；這項活動全程免費，更邀請國內頂尖的專業師資參與，希望藉由長庚運動醫學團隊的大力推廣，帶動全民關注體育的風潮，注意避免運動傷害、健康地運動。

為了關懷熱愛籃球運動的兒童及青少年族群，長庚運動醫學團隊今年首次舉辦的「籃球夏令營」，共招收了 60 名國小五、六年級及國中一、二年級學生。兩天的夏令營課程包括：基礎運動傷害防護、球感訓練、運球練習、傳球練習、上籃練習、投籃練習、團隊上籃、團隊戰術練習等。特別邀請到知名籃球教練李雲翔擔任總教練、前中華男籃國手林信華等多位專業籃球教練及國家 A 級裁判擔任助理教練。

知名籃球前國手楊哲宜、許皓程、

林宜輝等人也擔任客座教練，進行現場示範教學。為驗收兩天的學習成果，舉辦學員 3 對 3 及 5 對 5 競賽並頒獎。學員們都玩得很開心，也得到許多正確的籃球運動知識，因此明年我們還會繼續舉辦，希望透過夏令營這種活潑又直接的教學方式，幫助所有參與的學員將所學應用在未來的籃球運動中，並促進學員健康體適能之發展暨培養團隊合作之觀念。🏀



▲教練示範教學，學員收穫良多