

【附件二】課程計劃表

週三籃球社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	透過籃球社的課程，可促進孩子肌肉協調、心肺耐力、基礎體適能的提升，經過我們的基礎訓練，以及延伸教學的課程。籃球非常適合孩子們做為課內課外均衡發展的項目之一。	
1	基礎體能、基礎運球	
2	體適能、基礎運球	
3	心肺耐力、基礎運球 傳接球動作	
4	肌爆發、基礎運球 傳接球動作	
5	身體敏捷、基礎運球 傳接球動作	
6	基礎體能、基礎運球 擦板球角度訓練	
7	體適能、基礎運球 擦板球角度訓練	
8	心肺耐力、擦板球角度訓練	
9	肌爆發、擦板球角度訓練 投籃擲準手部動作	
10	身體敏捷、擦板球訓練 投籃擲準手部動作	
11	基礎體能、擦板球訓練 投籃擲準手部動作	
12	肌爆發、進階運球動作	
13	心肺耐力、投籃擲準手部動作	
14	基礎體能、分組對練	
15	總複習	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿原訂堂課(15堂)。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

【附件三】講師簡介

姓名	王永禎
社團	<u>週三籃球社</u>
相關學歷	國立台灣體育大學 畢 中華民國課後社團協會-C級籃球教練
相關經歷	桃園市蘆竹區公埔國小體育老師 龍安國小 籃球社教練 幸福國小 籃球社教練 公埔國小 籃球社教練 壽山國小 籃球社教練 建德國小 籃球社教練
備註	中華民國課後社團協會回饋每名學員 molten 訓練球乙顆

桃園市龍安國小 113 學年度上學期課後社團照片

社團名稱：籃球

指導老師：王永禎



說明：基本運球



說明：S 型跑步



說明：呼拉圈定點投球



說明：起跳投球



說明：趣味運球



說明：剪刀石頭布投球遊戲