

【附件二】課程計劃表

週五籃球 社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	1. 能做出不同的行進間運球動作。 2. 能正確做出原地帶球兩步上籃的動作。 3. 能正確做出區域防守、換防、團隊防守的動作。 4. 如何在場上做出正確的判斷了解團隊的重要性。 5. 透過籃球綜合小遊戲，玩出更多的籃球趣味	
1	基礎訓練與分班，滑步防守，單手運球	
2	交叉步防守，雙手交叉運球	
3	複習，側跑步防守，胯下運球	
4	複習，後退步防守，背後運球	
5	定點投射，移動投射	
6	轉身投射，側步頭射	
7	運球上籃	
8	複習，單手投籃	
9	複習，罰球線投籃，運球上籃	
10	投籃訓練(單手+雙手投籃)	
11	上籃訓練(帶球上籃)	
12	盯人防守，二對一攻籃	
13	複習，盯人防守，二對一攻籃	
14	實戰綜合運用	
15	實戰綜合運用	

※ 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	司旻樂
社團	<u>籃球</u> 社
相關學歷	育達高級中學 美國有氧體適能協會-體適能教練 美國運動委員會-團體教練 ISCA 國際籃球-C 級證照 中華民國籃球協會-C 級裁判 台灣運動保健協會-運動技術員 台灣運動保健協會-運動貼紮技術員 中華肌內效協會-C 級運動防護教練 龍騰運動企業社籃球研習教練
相關經歷	義興國小-籃球教練 菓林國小-籃球教練 五權國小-籃球教練 龍星國小-籃球教練 瑞豐國小-籃球教練 復旦國小-籃球教練 楊光中小學-籃球教練 有得中小學-籃球教練 蘆竹運動中心-籃球教練 龍騰運動行銷籃球專任教練
備註	社團影片： https://youtu.be/kv81htSXLyl

桃園市龍安國小 113 學年度上學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	籃球社	教學者	司旻樂老師
本社團成果簡介：			
1. 能做出不同的行進間運球動作。			
2. 能正確做出原地帶球兩步上籃的動作。			
3. 如何在場上做出正確的判斷了解團隊的重要性。			
4. 透過遊戲方式讓小朋友運動揮灑汗水			
籃球是我們現代非常普遍的運動, 學習籃球可以提升學生的球技, 讓自己在成長過程中			
可以因為自己的球技提升在體育課及同學下課玩球的時候而增加自己的話語權, 提升自信心。			
附上照片：			
			

各位課後社團的任課老師，辛苦了！

此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

桃園市龍安國小 113 學年度上學期課後社團照片

社團名稱：籃球社

指導老師：司旻樂



說明：擲球訓練運球
透過小球擲球動作訓練手眼協調



說明：行進間背後運球
透過置標物訓練背後運球



說明：角錐行進變化運球
透過障礙物轉換運球方式



說明：行進間跨下運球
透過置標物訓練跨下運球



說明：交叉步防守訓練
訓練反應及腳步切換防守



說明：上籃訓練
運球上籃訓練