

【附件二】課程計劃表

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 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	籃球 社	
相關學歷	國立體育大學 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 國際籃球協會-C 級教練 中華民國籃球協會-C 級籃球裁判 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 東安國小-籃球教練 東勢國小-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	

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，具有相關專長及下列資格之一者，依序聘任。但外聘之**體育性(運動性)社團指導講師**未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格講師。
- (2) **大學以上相關系、所畢業或在學學生。**
- (3) 直轄市、縣(市)級以上公開鑑定或競賽前三名，或參加中央、直轄市、縣(市)政府主辦之相關才藝公開表演、展示。
- (4) 未具備前三款資格，而有特殊專長。
- (5) 持有全國性體育團體核發之有效教練證。
- (6) 具體育(運動)相關科系學經歷或相關能力檢定、競賽證明。
- (7) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

※ 【附件三】講師簡介在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

桃園市龍安國小 114 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：			
一～二年級：籃球入門與動作感知。教學重點：認識籃球與基本規則（不能用腳踢球、不走步）			
基本控球：原地拍球、拍低球、拍高球。動作協調與反應遊戲（球感與身體平衡）			
三～四年級：技術建立與簡單對抗：運球繞障礙、傳球、接球、定點投籃。			
雙人合作遊戲與簡單對抗練習，認識團隊合作與基本比賽規則。			
五～六年級：戰術初階與實戰應用：進階控球技術（變向運球、突破）			
傳切配合、快攻與防守站位，簡易戰術與比賽實務（包含裁判手勢教學）			
本社團致力於培養學生對籃球運動的熱情，提升籃球技術與團隊合作精神，並透過系統化的訓練與活動推廣，建立健康、積極的運動生活習慣。			



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 114 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：單手雙球傳接訓練



說明：快速過樁, 運球轉彎



說明：雙人跑步傳接球



說明：單手停球換手傳球



說明：移動拖曳步換手控球



說明：行進間跨下運球