**桃園市桃園區莊敬國小113學年度社團課程計畫表**

**以年段分組(範例參考請自行修正)**

|  |
| --- |
| 1. 社團名稱：**樂樂躲避球Ａ** |
| 1. 社團活動時間：   □**1.每週四**15:40~17:10 |
| 1. 活動場地**（請塡1，2，3順序，如有衝堂，將以二、三意願協調）**：   請勾選：□一般教室、□電腦教室、□音樂教室（一）、□自然科教室  □ 棟穿堂、□體育場、■地下室、□其他： |
| 1. 社團成立宗旨：   使用安全軟質的刺刺球進行練習，讓學生在安全的活動場地中，進行躲避球的基本動作、隊型、防守、進攻、戰術等訓練，提升學生體適能，促進身體健康。 |
| 1. 招生資格： 2. 三~六年級學生 |
| 1. 預計招生人數上限25　人 |
| 七、授課教師：**郭滌祐、李清龍、游象昌** |
| 費用3000元。 |

**桃園市桃園區莊敬國小113學年度社團課程計畫表**

**(範例參考請自行修正)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 八、課程大綱：（請詳細說明，以利審核） | | |
| 週次 | 主題 | 內容與課程形式說明 |
| 一 | **一、樂樂躲避球介紹** | **介紹樂樂躲避球簡單的規則** |
| 二 | **二、基本傳球練習** | **1.肩上傳接球** |
| 三 | **三、基本傳球練習** | **1.低手傳接球** |
| 四 | **四、基本傳球練習** | **1.拋傳接球** |
| 五 | **五、攻擊練習** | **1.攻擊位置編排及替補** |
| 六 | **六、攻擊練習** | **1.攻擊觀念及戰術運用** |
| 七 | **七、防守練習** | **1.基本防守位置觀念講解2.防守動作練習** |
| 八 | **八、防守練習** | **1.防守動作練習2.防守隊形練習** |
| 九 | **九、防守練習** | **1.防守動作練習2.防守隊形練習** |
| 十 | **十、綜合訓練** | **1.防守、進攻轉換綜合訓練** |
| 十一 | **十一、分組練習** | **1.傳接練習2.分組比賽** |
| 十二 | **十二、分組練習** | **1.傳接練習2.分組比賽** |
| 十三 | **十三、分組練習** | **1.傳接練習2.分組比賽** |
| 十四 | **十四、分組練習** | **1.傳接練習2.分組比賽** |

**桃園市桃園區莊敬國小113學年度社團課程計畫表**

**下學期**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 八、課程大綱：（請詳細說明，以利審核） | | |
| 週次 | 主題 | 內容與課程形式說明 |
| 一 | 基礎練習 | 個人原地拋球、呼拉圈擲準、原地轉圈接反彈球、原地雙手拋球落地ㄧ次接 |
| 二 | 基本傳接球 | 三角傳接球、橫列交叉傳接球 |
| 三 | 基本傳接球 | 圓形傳接球、縱隊傳接球 |
| 四 | 基本傳球練習 | 移動式肩上傳球、移動式傳接反彈球、移位跳接球 |
| 五 | 閃躲練習 | 高傳球閃躲地下滾球閃躲高低傳球閃躲 |
| 六 | 閃躲練習 | 傳接攻擊閃躲地下傳球閃躲 |
| 七 | 小組綜合練習 | 上拋接球側邊變化傳接球 |
| 八 | 小組綜合練習 | 變化上拋接球拍球移位 |
| 九 | 小組綜合練習 | 側邊傳接球 |
| 十 | 團體訓練 | 移動式傳接球 |
| 十一 | 團體訓練 | 低姿移動對打 |
| 十二 | 綜合活動 | 分組比賽、分享與回饋 |
| 十三 | 綜合活動 | 分組比賽、分享與回饋 |
| 十四 | 綜合活動 | 分組比賽、分享與回饋 |

※如欲開設多班，請分別填寫申請表。

※請以一整學年28週次為計畫，上學期14週次、下學期14週次。

申請人：郭滌祐、李清龍、游象昌