|  |
| --- |
| 授課名稱：女生籃球訓練班 星期四 |
| 簡介：透過籃球運動，培養團隊意識，並增進個人籃球能力，藉由運動團隊  訓練促進學生多元發展之能力。 目的：(1)培養校內女學生籃球素養，增進個人能力並學習運動團隊生活。基本條件：限女生、熱愛淡江、遵守校規、能接受教練要求、團隊紀律者方可參加考核：以參與課程狀況、出缺席率及參與服務等項目考核。獎勵：學年末頒贈服務證書，表現優良且協助學校服務者報請記功嘉獎。 |
| 授課老師：陳俞璇老師 |
| 學費：1000元(20人成班)個人所需之運動服裝、球具、球鞋、護具請由個人準備。＊如需外出租借校外場地、製作球衣、須另行收費。人數上限：30人(20人成班)備註：高二同學上學期表現優良者，以及高一同學優先，若人數超過需進行術科測驗以及面試。 |
| 周次 | 上課內容 |
| 1 | 靜態暖身、動態暖身、基本體能遊戲、球感練習。 |
| 2 | 進攻三重威脅、個人初階運球、漁夫遊戲。 |
| 3 | 敏捷性訓練、兩人初階傳球、初階上籃練習。 |
| 4 | 敏捷性訓練、個人進階運球、兩人對傳上籃練習。 |
| 5 | 功能性訓練、三角傳球練習、個人防守步伐練習。 |
| 6 | 一對一進攻PLAY、二對二進攻PLAY、三對三鬥牛。 |
| 7 | 進階上籃練習、半場進攻系統、團隊防守觀念建立訓練。 |
| 8 | 運球鬼抓人、一對一進攻防守訓練、 |
| 9 | 半場23防守練習、三對三鬥牛。 |
| 10 | 半場32防守練習、五對五全場PLAY。 |
| 11 | 四角傳球遊戲、盯人防守練習。 |
| 12 | 實戰對打友誼賽 |

106學年度第二學期高一晚自習多元課程計畫表

注意事項：

1. 授課教師有權依場地、天候狀況以及行事曆更動課程時間。
2. 影響訓練進行屢勸不聽者退班。
3. 課程中對團隊紀律嚴格要求，欲參與同學自行斟酌。
4. 參與同學必須遵守校規及各班導規定，無法配合、遭記過以上同學禁止參與課程。
5. 因名額有限，有參加意願者先至教學組登記，以利印製家長同意書。