

110 學年度第 1 學期高一晚自習多元課程計劃表

授課名稱： 高中部男子籃球隊		星期三、五
簡介：透過團隊訓練，增強個人籃球基礎能力以及建立完整籃球團隊觀念。		
甄選辦法		
目的：(1) 培養籃球素養，增強個人及團隊實力。		
(2) 訓練校內籃球義工，協助各項籃球比賽以及活動，服務學校。		
(3) 代表學校參加各項校外籃球比賽		
基本條件：熱愛淡江、遵守校規、對師長尊敬、懂得服從紀律；對籃球充滿熱情，願意為籃球付出一切心力，能接受嚴格體能要求以及訓練，並具有基礎籃球能力。		
考核：以參與課程、培訓、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：郭亮吾		
學費：2000 元		
個人所需之球具、護具、球鞋請由個人準備。		
人數限制：上限 30 人		
備註：以上學期表現良好者優先，若人數超過需進行術科測驗以及面試。		
週別	上課內容	
1	基礎體能，個人基本動作訓練。	
2	高強度體能訓練，動作能力訓練，全場快攻練習。	
3	個人動作訓練，全場快攻練習，盯人防守訓練。	
4	個人動作訓練，1 對 1 進攻、防守能力訓練。	
5	攻守轉換快攻練習，團隊防守練習。	
6	小組進攻基礎觀念練習，團隊防守練習。	
7	全場快攻練習，進攻戰術訓練。基礎裁判教學。	
8	進攻戰術訓練，區域防守練習。基礎裁判教學。	
9	5 人半場進攻練習，區域防守練習。基礎裁判教學。	
10	轉換快攻練習，半場系統進攻練習。基礎裁判教學。	

注意事項：

1. 授課教師有權依場地以及天候狀況更動課程，影響上課進行屢勸不聽者退班。
2. 參與同學必須遵守校規以及各班導師規定，無法配合、遭記過以上同學禁止參與課程。
3. 缺席、服裝不整三次者不得繼續參加。
4. 因名額有限，有意參加者請先至教學組登記，以利印製家長同意書。