

私立淡江高中 110 學年度第一學期晚自習多元課程計劃表

授課名稱： 帶式橄欖球	星期 三
<p>簡介：帶式橄欖球非一般碰撞或接觸之運動，是適合成人、兒童、男性及女性一起玩的運動；其安全性高，並且結合運動的樂趣，生動活潑。祇要學會傳接球及各項跑法，必能樂在其中，享受帶式橄欖球達陣的樂趣。此項運動在歐美國家相當流行及受歡迎，近年國內中小學亦正擴大流行中。</p> <p>基本條件： 確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適體育訓練之情形。願意遵守課程規定，若違反課程相關規範者，退出課程。</p>	
授課老師： 周志翰	
學費：1000 元(15 人成班)	
材料費：共 自備用具： 1. 運動服(衣服、褲子) 2. 運動鞋 3. 水杯 4. 毛巾 人數限制： 20 備註：若人數超過需進行面試，擇優錄取。	
週別	上課內容
1	上課規定及課程說明，手感練習
2	手感練習、傳接球、接高球、滾地球練習
3	手感練習、傳接球、接高球、滾地球練習、帶式規則說明
4	手感練習、傳接球、接高球、滾地球練習、防守練習
5	手感練習、傳接球、接高球、滾地球練習、攻防練習
6	基本動作、攻防練習 1 對 1、2 對 2
7	基本動作、攻防練習 2 對 2、3 對 3
8	基本動作、攻防練習，踢球練習，分組比賽
9	基本動作、攻防練習、分組比賽
10	基本動作、攻防練習、分組比賽

注意事項：

1. 授課教師有權更動課程，影響上課進行屢勸不聽者退班。
2. 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。