

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： 國中籃球班 星期二	
簡介：學習籃球觀念與籃球技術，培養出自己與隊友間的默契。	
基本條件：1. 熱愛籃球	
授課老師： 范修泓	
學費：1000 元(20 人成班)	
材料費：共	
自備用具：	
1. 水壺.毛巾.運動服	
2. 籃球鞋(慢跑鞋盡量不要，因為慢跑鞋底部比較軟，怕同學練習時不慎受傷)	
人數限制：	
備註：若人數超過需進行面試，擇優錄取。	
週別	上課內容
1	基礎體能，個人基本動作訓練。
2	個人動作訓練，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，高強度 1 對 1 進攻、防守訓練。
5	全場快攻練習，講解防守觀念。
6	講解防守觀念，區域防守練習。
7	分組防守與進攻練習。
8	投籃與上籃觀念與練習。
9	分組實戰訓練。
10	分隊進行全場比賽。

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。
3. 參與同學必須遵守校規以及各班導師規定。

110 上學期晚自習時間表

週	9 月份(10)						
	日	一	二	三	四	五	六
一			9月 1	2	◇ 3	◇ 4	5
二	6	7	◇ 8	◇ 9	10	11	12
三	13	✓ 14	✓ 15	✓ 16	✓ 17	18	19
四	20	✓ 21	✓ 22	✓ 23	✓ 24	25	補班 26
五	27	✓ 28	✓ 29	30			

週	10 月份(12)						
	日	一	二	三	四	五	六
五					10月 1 ■	2 ■	3
六	4	✓ 5	✓ 6	✓ 7	8	9 ■	10
七	11	✓ 12	◇ 13	◇ 14	15	16	17
八	18	◇ 19	◇ 20	✓ 21	✓ 22	23	24
九	25	✓ 26	✓ 27	✓ 28	✓ 29	30	31

週	11 月份(13)						
	日	一	二	三	四	五	六
十	11月 1	◇ 2	◇ 3	✓ 4	✓ 5	6	7
十一	8	9	10	11	12	13	14
十二	15	✓ 16	✓ 17	✓ 18	✓ 19	20	21
十三	22	✓ 23	✓ 24	✓ 25	✓ 26	27	28
十四	29	✓ 30					

週	12 月份(14)						
	日	一	二	三	四	五	六
十四			12月 1 ✓	◇ 2	◇ 3	4	5
十五	6	✓ 7	✓ 8	✓ 9	✓ 10	11	12
十六	13	✓ 14	◇ 15	◇ 16	◇ 17	◇ 18	19
十七	20	✓ 21	✓ 22	23	24	25	26
十八	27	✓ 28	✓ 29	✓ 30	31		

週	1 月份(8)						
	日	一	二	三	四	五	六
十八						2021 1月 1 ■	2
十九	3	✓ 4	✓ 5	✓ 6	✓ 7	8	9
廿	10	✓ 11	✓ 12	✓ 13	✓ 14	15	16
1082 廿一	17	◇ 18	◇ 19	休業式 ◇ 20	21	※ 22	※ 23

1. ✓為必須晚自習日期
 2. 請各位老師通知班級學生及家長免晚自習的時間。
 3. 特別免晚自習日期：第十一週全週免晚自習。
 4. 本學期總共 57 天晚自習。
 5. 灰色為夜間多元課程時間
- ※表大學學科能力測驗
模考◇ 段考、期考◇ 放假■