

臺北市士林區福林國小 115 學年度 第一學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱			足球社團	開課時段	14:30-16:00	
指導老師			何育霖 許程印			
活動地點			福林國小三樓活動中心			
課程簡介			1. 足球熱身 2. 基本練習 傳球/停球/帶球/射門 3. 帶球過人 /球感訓練 4. 體能速度與體力訓練			
上課材料			■不須購買材料。需自備長襪、護脛			
			品名	用途說明	規格／型號	參考售價
			【學務處審核結果】			
■通過 ☐ 不通過						
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容		備註（所需材料）	
二	1	9/07～ 9/11	熱身/課程簡介/上課常規			
三	2	9/14～ 9/18	熱身/基本練習/傳球			
四	3	9/21～ 9/25	熱身/基本練習/傳球/停球			
五	4	9/28～ 10/02	熱身/基本練習/帶球繞標示盤/射門			
六	5	10/05～ 10/09	熱身/基本練習/帶球繞標示盤/射門			
七	6	10/12～ 10/16	熱身/基本練習/帶球繞標示盤/小組對抗			
八	7	10/19～ 10/23	熱身/基本練習/帶球繞標示盤/守門練習			
九	8	10/26～ 10/30	熱身/基本練習/傳球/停球/小組對抗			
十	9	11/02～ 11/06	熱身/基本練習/攔截/停球/小組對抗			
十一	10	11/09～ 11/13	熱身/基本練習/傳球/停球/小組對抗			

十二	11	11/16～ 11/20	熱身/基本練習/傳球/停球/守門練習	
十三	12	11/23～ 11/27	熱身/基本練習/帶球繞標示盤/小組對抗	
十四	13	11/30～ 12/04	熱身/基本練習/帶球繞標示盤/小組對抗	
十五	14	12/07～ 12/11	熱身/基本練習/三傳一搶/小組對抗	
十六	15	12/14～ 12/18	熱身/基本練習/三傳一搶/小組對抗	
十七	16	12/21～ 12/25	熱身/基本練習/三傳一搶/小組對抗	
十八	17	12/28～ 1/01	熱身/基本練習/三傳一搶/小組對抗	
十九	18	1/04～ 1/08	熱身/分隊傳球/小組對抗/期末測驗	

註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。

註 2：期末須繳交社團上課紀錄照片至少 10 張(影片亦可)，參與才藝發表會或期末成果發表者免繳交。

註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待學務處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。