

臺北市士林區福林國小 115 學年度 第 1 學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱			排球社	開課時段	每週二、五 16:00~17:30	
指導老師			施銘瑋 老師			
活動地點			活動中心-三樓			
課程簡介			1、排球基本理論與知識。 2、認識排球-藉遊戲方式熟悉、認識排球-目標:對排球具有相當的球感。 3、排球基本動作-由遊戲方式學習基本動作技術-目標:能正確做出排球的墊球、托球動作、扣球動作、發球動作。 4、六人比賽基本站位-目標:藉對打遊戲理解基本戰術和規則。			
上課材料			☐ 不須購買材料。			
			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	暖身、認識排球、拍球遊戲			
三	2	9/14~9/18	暖身、拍球遊戲、拋接球遊戲			
四	3	9/21~9/25	暖身、拍球遊戲、拋接球遊戲			
五	4	9/28~10/02	暖身、拋接球遊戲、墊球遊戲			
六	5	10/05~10/09	暖身、拋接球遊戲(加入左右移動)、墊球遊戲			
七	6	10/12~10/16	暖身、墊球遊戲(左右移動)、托球動作遊戲			
八	7	10/19~10/23	暖身、墊球遊戲(左右移動)、托球動作遊戲			
九	8	10/26~10/30	暖身、前後移動墊球、托球動作遊戲			
十	9	11/02~11/06	暖身、墊球遊戲(前後左右移動)、熟練托球			
十一	10	11/09~11/13	暖身、前後左右墊球、前後移動托球			
十二	11	11/16~11/20	暖身、前後左右墊球、左右移動托球			
十三	12	11/23~11/27	暖身、前後左右墊球、前後左右移動托球			
十四	13	11/30~12/04	暖身、墊球、托球混合練習；扣球動作練習。			
十五	14	12/07~12/11	暖身、墊球、托球、扣球混合練習。發球練習			
十六	15	12/14~12/18	暖身、墊球、托球、扣球混合練習。發球練習			
十七	16	12/21~12/25	暖身、墊球、托球、扣球混合練習。發球練習			
十八	17	12/28~1/01	暖身、對打綜合練習。			
十九	18	1/04~1/08	暖身、對打綜合練習。			
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。						