|  |
| --- |
| **臺北市士林區福林國小 114 學年度 第一學期 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-藉遊戲方式孰悉、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。** |  |
| **□須購買材料，如下表所列：** |  |
| 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 | 活動（課程）內容  | 備註（所需材料） |  |
| 日期 |  |
| **二** | **1** | 09/08~09/12 | **暖身、認識排球、拍球遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **三** | **2** | 09/15~09/19 | **暖身、拍球遊戲、拋接球遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **四** | **3** | 09/22~09/26 | **暖身、拋接球遊戲、墊球遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **五** | **4** | 09/29~10/03 | **暖身、拋接球遊戲(加入左右移動)、墊球遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **六** | **5** | 10/06~10/10 | **暖身、墊球遊戲(左右移動)、托球動作遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **七** | **6** | 10/13~1017 | **暖身、墊球遊戲(左右移動)、托球動作遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **八** | **7** | 10/20~10/24 | **暖身、墊球遊戲(左右移動)、托球動作遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **九** | **8** | 10/27~10/31 | **暖身、前後移動墊球、托球動作遊戲** | 排球、護膝 |  |
| **十** | **9** | 11/03~11/07 | **暖身、墊球遊戲(前後左右移動)、熟練托球** | 排球、護膝 |  |
| **十一** | **10** | 11/10~11/14 | **暖身、前後左右墊球、前後移動托球** | 排球、護膝 |  |
| **十二** | **11** | 11/17~11/21 | **暖身、前後左右墊球、左右移動托球** | 排球、護膝 |  |
| **十三** | **12** | 11/24~11/28 | **暖身、前後左右墊球、前後左右移動托球** | 排球、護膝 |  |
| **十四** | **13** | 12/01~12/05 | **暖身、墊球、托球混合練習；扣球動作練習。** | 排球、護膝 |  |
| **十五** | **14** | 12/08~12/12 | **暖身、墊球、托球混合練習；扣球動作練習。** | 排球、護膝 |  |
| **十六** | **15** | 12/15~12/19 | **暖身、墊球、托球、扣球混合練習。發球練習** | 排球、護膝 |  |
| **十七** | **16** | 12/22~12/26 | **暖身、墊球、托球、扣球混合練習。發球練習** | 排球、護膝 |  |
| **十八** | **17** | 12/29~1/02 | **暖身、對打綜合練習。** | 排球、護膝 |  |
| **十九** | **18** | 1/05~01/09 | **暖身、對打綜合練習。** | 排球、護膝 |  |
| 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。 |  |