

基隆市建德國民小學 113 學年度第二學期課後才藝社團課程介紹

課後才藝社團名稱	建德國小足球社
上課時間	週六下午 2:00~4:00
本學期教學目標	推廣足球運動，讓小朋友們喜歡玩足球
招生年級	1~4 年級
招生人數上限	20
鐘點費(學校填寫)	
加收材料費(上課第一天交給教練)	元
材料費購買項目(■可以不買 □一定要買)	護膝一雙 300 元
授課老師姓名	羅生麟

課程規劃表

週數	課程內容	週數	課程內容
1	主題：球感 內容：熱身、球感訓練(腳內側、腳底)、球感小遊戲、小比賽、收操	8	主題：傳接球 內容：熱身、協調性練習、腳內側傳接球、撞牆練習、小比賽、收操
2	主題：球感 內容：熱身、球感訓練(腳內側、腳底、腳背、腳外側)、球感小遊戲、小比賽、收操	9	主題：傳接球 內容：熱身、協調性練習、腳背及腳外側傳球、傳球跑位練習、小比賽、收操
3	主題：盤運球 內容：熱身、協調性練習、直線盤運球、S 型盤運球、小遊戲、小比賽、收操	10	主題：小組比賽 內容：熱身、技術複習、1 對 1 比賽、2 對 1 比賽、2 對 2 比賽、收操
4	主題：盤運球 內容：熱身、協調性練習、直線快速盤運球、V 字型盤運球、急跑急停運球、小比賽、收操	11	主題：小組比賽 內容：熱身、技術複習、1 對 1 比賽、2 對 1 比賽、2 對 2 比賽、收操
5	主題：運球射門 內容：熱身、協調性練習、盤運球複習、W 型運球+射門、腳背射門練習、小比賽、收操	12	主題：小組比賽 內容：熱身、技術複習、2 對 1 比賽、2 對 2 比賽、3 對 2 比賽、3 對 3 比賽、收操
6	主題：運球射門 + 守門 內容：協調性練習、W 型運球+射門、腳背射門練習、腳內側射門練習、守門練習、小比賽、收操	13	主題：複合式練習 內容：熱身、球感及技術複習、小遊戲、4 對 4 比賽、收操
7	主題：傳接球 內容：熱身、協調性練習、腳背及腳內側傳接球、小比賽、收操	14	主題：複合式練習 內容：熱身、撞牆練習、帶球射門練習、4 對 4 比賽、5 對 5 比賽、收操

PS. 本學期社團開課報名表請協助於 113. 12. 27(五)前傳檔案給學務處 袁主任。謝謝~~