**光明國小113年度第二學期足羽取勝(足球&羽球)社團招生資訊**

|  |  |
| --- | --- |
| 社團名稱 | **光明足羽取勝(足球&羽球)社團** |
| 招生年級對象 | 2-6年級 |
| 指導老師 | 葉嘉修 |
| 人數限制 | 上限： 30 人 | 下限： 10 人 |
| 上課日期 | 星期五 | 時 間：15:40~17:10 |
| 活動地點 |  ■手球場 ■八卦中庭  |
| 學 費 |  2500 元  |
|  師資簡歷 | 1999~2002亞瑟足球少年俱樂部的教練2006~2007彰化高中足球社教練、東大附中足球社教練、永安國小教練2009~2012台中一中足球社教練2010「99年度校園足球推廣教師暨種子教練研習營」之助理教師2010 99年教育部足球學校第二梯次女子組志工教練2012~2013南屯國小足球隊教練、南屯國小幼稚園足球班教練2013中壢高中足球社教練2014桃園市錦興國小暑期足球社團教練2013~2015內壢國中足壘社教練 2015~2016武漢國中足球隊教練、武漢國中足球社教練2016新屋國中足球社教練2017楓樹國小籃球校隊助理教練2017~2018霄裡國小足球社教練2019霄裡國小幼兒足球運動能力推廣班講師2020霄裡國小暑期球類營(足球&羽球)、籃球營教練2021光明國小手球、田徑助理教練2022~2024光明國小足羽取勝社團教練 |
| 教學目標 | 1.提升身體的協調性及敏捷!2.練習足球、羽球挑球，提升球感。3.學習正確的動作姿勢，更快樂開心的享受足球和羽球的樂趣!4.學習梅西精神及團隊合作。 |

一、活動地點：本校手球場，雨天八卦中庭。

二、參加對象：本校2-6年級學生，性別不拘，身心健康，對足球及羽球有興趣，且經家長同意者。

三、 參加名額：

（一）依報名順序錄取30名，額滿為止。

（二）報名日期：採網路線上報名，如公告說明。

四、活動須知及注意事項：

（一）請穿戴合適運動之服裝及球鞋。

（二）上課不遲到、不早退，事病假請先告知。

（三）活動期間不得外出，如有特殊情況，應事先請假登記。

（四）活動時，請注意安全，並遵守老師的指導。

（五）專注訓練，挑戰自我。

五、器材提供：本營隊活動中所使用球具及器材，均由學校提供，學童請愛惜使用器材。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 週次 | 教學大綱 | 教學進度內容 |
| 第1週 ~第3週 | 控球 | 控球：提升球的控制，肌肉之協調動作，變通性，彈性。內容：分為原地及行進間的控球。Game小遊戲 |
| 球感 | 一、挑球二、停球三、吸球四、Freestyle花式起球 |
| 第4週 ~第6週 | 標誌盤腳步訓練帶球 | 帶球繞標誌盤、8字型S型帶球過標誌盤直線盤帶內側、外側帶球W型帶球練習 |
| 第7週 ~第9週 | 射門 | ．基本射門球練習:正足背射門．足球遊戲．羽球殺球 |
| 第10週~第14週 | 1對1 過人技巧分組比賽 | 1 v 1 Attack (Moves)1. 轉向2. 假動作(內剪及外跨)3. 變加速度(Stop&Start) |

附表一：光明國小足羽取勝14週課程週次表