桃園市蘆竹區110學年度光明國小第一學期課後社團

|  |  |
| --- | --- |
| 社團名稱 | 籃球週二班 |
| 招生年級對象 | 3-6年級 |
| 指導老師 | 許宏德 葉怡君 |
| 身份證字號建檔所用 | X120279733 F224676513 |
| 聯絡電話 | 0953-903-811 0961-052-975 |
| 聯絡信箱 | pshhd@gmes.tyc.edu.tw |
| 人數限制 | 上限： 20 人 | 下限： 15 人 |
| 上課日期 | 星期二 | 時 間：下午15：40 - 17：10 |
| 活動地點 |  □ 籃球場  |
| 學    費 |  2500 元  |
|  師資簡歷 | 許宏德 新竹教育大學體育系畢業 現職 專業籃球教練100年 指導學生獲得縣長盃籃球賽女生組第2名 指導學生獲得縣長盃籃球賽男生組第2名101年 指導學生獲得縣長盃籃球賽女生組第4名 指導學生獲得縣長盃籃球賽男生組第4名 指導學生參加第44屆全國少年籃球錦標賽男生組第1名102 年 指導學生獲得縣長盃籃球賽女生組第2名指導學生獲得縣長盃籃球賽男生組第4名103年 指導學生獲得縣長盃籃球賽女生組第3名指導學生獲得縣長盃籃球賽男生組第4名104年 指導學生獲得縣長盃籃球賽女生組第3名 |
| 教學目標 | 1.奠定籃球進攻與防守技術最黃金的時機是在國小，透過肢體訓練及表現，提升孩子的心肺耐力，讓孩子學習自我挑戰、提升籃球基本動作並培養健康體適能。2.依組別分級訓練:3 -4年級 、5- 6年級的球員，在訓練中依照能力程度分組，採用最適合分組程度的課程，確保學員在各個階段打穩基礎，循序漸進增加難度。3.模擬比賽中的切入突破所需之衝刺、運球、上籃等動作加以訓練，藉由肢體的伸展與同儕團結合作享受籃球運動的樂趣。 |
| 課程計畫 | 詳見附件 |

附 件 下 表

桃園市蘆竹區110學年度光明國小第一學期課後社團計劃表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元** | **授課內容** | **用品** |
| **1** | 球感練習 | \*籃球動作基本訓練&體能訓練。球繞身體、跨下接球、V 字運球、運 2 球、拋接球、指尖撥球 | 水壺和毛巾 |
| **2** | 基礎運球練習 | \*籃球動作基本訓練&體能訓練。直線運球、退後加速、S字型運球 |
| **3** | 運球上籃 | \*籃球動作基本訓練&籃球基本規則解說。正面、拋投、墊步 |
| **4** | 敏捷訓練 | \*壓低重心，雙手大力運球，以8字型路線快速通過角錐。基本滑步、繞圈滑步、繩梯 |
| **5** | 運球過人上籃 | \*透過密集的角錐模擬壓迫防守，讓球員在受迫的情況下，也能穩定運球。跨下過人正面、反勾、拋投、墊步上籃 |
| **6** | 防守步法+敏捷 | \*籃球基本規則解說&體能訓練。協防、補防觀念、綜合訓練 |
| **7** | 跨下、背後運球 | 雙手運球完成後，再進行inside out、交換、跨下、背後運球至最後一個角錐時，做一次背後運球過人，跳投出手 |
| **8** | 投籃練習  | \*站在籃下，訓練單手鉤射，左右手輪流，過程中必須程高舉狀態，球不可落地，在快速橫向移動時，到兩側45度中距離投籃，反覆進行至投進五顆急停跳投、假動作投籃 |
| **9** | 協調訓練 | 模擬真實比賽中，雙腳在狀態不完全的情形下投籃。不論是敏捷腳步、投籃、上籃方式可以針對訓練效果做變更。 |
| **10** | 傳接球練習  | \*傳球時務必以手掌向外的方式，單手傳球，才能確保傳出有質量的球，避免被防守者攔截。二人傳球上籃、三角傳接球  |
| **11** | 進階運球  | \*模擬比賽中的切入突破所需之衝刺、運球、上籃等動作加以訓練。運球轉身、跨下+換手 |
| **12** | 傳接球練習 | \*壓低重心，以8字型路線快速通過角錐，運至定點時，左手將球傳給外側接應人員一對多、四角傳球+旋轉 |
| **13** | 進階運球練習 | \*球員運球時需做出轉身+交換連續動作。Z 字型運球、跨下運球 |
| **14** | 比賽練習 | \*籃球分組對抗&籃球趣味競賽。一對一 二對二比賽 全場比賽 |