

新竹市龍山國小 111 學年度暑假課後社團課程簡介

營隊名稱	宇而籃球(A)		授課時間	7/18-7/22 13:30-16:30
負責人	江靜涵		教練姓名	江靜涵
授課教師簡介	透過多元的課程編排，引導學生自發性學習，希望打造讓學生自己喜歡運動。			
社團簡介	從籃球基本動作的訓練，搭配體能、敏捷、手、眼協調、團隊訓練，用系統化的練習，讓學生再練習中漸進式學習，也利用遊戲化及組合式的練習，讓學生能應用動作藉而練習。課程除了紮實的基本練習，也重視學生基礎體能、肌耐力和團隊精神，更希望讓學生透過遊戲和組題的訓練中快樂自然的學習。			
課程內容	☒ 111 年暑假(視疫情開課後才收費) ☐ 111 學年度第 1 學期(14 堂課)			
次	日期	時間	授課內容	
1	7/18	13:30-16:30	個人運球訓練（球感訓練、基本運球動作）、體能訓練	
2	7/19	13:30-16:30	傳球訓練、投籃動作及組合訓練、繩梯訓練（敏捷訓練）	
3	7/20	13:30-16:30	運球及傳球組合訓練、基本防守動作訓練	
4	7/21	13:30-16:30	繩梯運球訓練（協調性及敏捷度）、跑動投籃	
5	7/22	13:30-16:30	移動傳球訓練、小組配合（掩護、快攻）、過人組合動作	
6				
7				
8				
9				