高雄市大寮區後庄國民小學114學年度第一學期

學童課後社團活動開班申請表

填表日期： 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | 新興運動體驗社 | | | | |
| 指導老師 | 黃梓恩 | 聯絡  電話 | 電話： | | |
| 手機：\_0909962508  手機： | | |
| 上課時間 | 每週二 下午 16：10~17：40 | | | 招收  對象 | （ 1-6 ）年級 |
| 上課節數 | 每堂次上課（ 1.5 ）時  本期共上課（ 22.5 ）時 | | | 學費 | （ 2220 ）元/期 |
| 所需配備及費用 | 教材費：（1260 ）元/期 | | | 費用  合計 | （ 3480 ）元/期 |
| 上課場地 | □室內（ ） | | | ■室外（ 空曠場地 ） | |
| 開班人數 | （ 8~20 ）人 | | | 每班參加人數：最多20人為原則 | |
| 課程內容簡介  （請以30字內簡要說明） | 創新運動Ｘ體能培訓！從匹克球到魁地奇躲避盤，玩轉潮流運動，鍛鍊體能、腦力與團隊默契！ | | | | |
| 師資簡介  （請以50字內簡要說明） | 1.（學歷）  ・臺北市立大學 體育學系  ・臺北市立大學 身心障礙者轉銜及休閒教育碩士學位學程  2.（經歷）  ・新北市三重區光興國小｜體育科任教師  ・新北市三重區光興國小｜課後班教師  ・新北市中和區自強國小｜體育科任教師  ・臺北市立大學「社會處方籤計畫」｜研究助理  ・南湖國小運動中心｜匹克球教練  ・南湖國小運動中心｜桌球教練 | | | | |

附件二

高雄市大寮區後庄國民小學114學年度第一學期

學童課後社團活動開班計畫書

**壹、依據：**高雄市大寮區後庄國民小學童課後社團活動實施計畫

**貳、目的：**

一、培養學生正當休閒活動，建立良好休閒習慣。

二、推展（ ）學習，孕育（ ）技能。

**叁、教學目標：**

掌握匹克球、魁地奇躲避盤等新興運動基礎至進階技巧。

理解運動科學原理（如流體力學、拋物線軌跡）。

**肆、課程規劃：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 堂次 | 日期 | 教學內容 | 備註 |
| 1 | 9月23日 | 認識匹克球規則與器材，練習持拍手感與低手發球，搭配定點對打遊戲。 |  |
| 2 | 9月30日 | 透過矇眼觸球、反彈牆練習，強化球體軌跡預判與手感敏銳度。 |  |
| 3 | 10月7日 | 丁克球（Tincup）拋接挑戰，設計團隊接龍賽制，訓練反應速度與節奏感。 |  |
| 4 | 10月14日 | 匹克球高空截擊練習，分析揮拍角度與擊球點，搭配氣球懸吊靶心挑戰。 |  |
| 5 | 10月21日 | 進階移動中跳躍擊球，結合障礙物閃避提升臨場應變力。 |  |
| 6 | 10月28日 | 低手發球穩定度訓練，標靶得分賽制強化落點精準度。 |  |
| 7 | 11月4日 | 側旋發球教學，利用彩色貼紙標示球體旋轉軌跡，觀察對手接球難度。 |  |
| 8 | 11月11日 | 預判發球路線練習，雙人快速反應接球積分賽。 |  |
| 9 | 11月18日 | 模擬實戰接發球情境，導入假動作欺敵戰術。 |  |
| 10 | 11月25日 | 匹克球底線抽球訓練，結合節拍器控制擊球節奏。 |  |
| 11 | 12月2日 | 移動中正反拍切球練習，設計「地雷區」限制走位增加挑戰性。 |  |
| 12 | 12月9日 | 匹克球網前非截擊區戰術演練，雙人搭配攻防角色互換。 |  |
| 13 | 12月16日 | 抽球與扣殺動作分解練習，利用彈力帶增強手腕爆發力。 |  |
| 14 | 12月23日 | 融合排球規則的匹克球變形賽，擴大場地並增加網高，強化團隊配合。 |  |
| 15 | 12月30日 | 認識魁地奇躲避盤規則，基礎投擲與閃避技巧，設計「找球手」角色扮演遊戲。 |  |
| 本期合計 | | （ 15）堂次，共計（ 22.5 ）時 | |