

新北市泰山區明志國民小學
109 學年度上學期課後社團活動成果報告

社團名稱	明志國小籃球社團		
目 標	適當的籃球的練習能幫助球員的身體發展 能夠以運動發展出喜歡運動的健康好習慣		
時 間	109 年 9 月 30 日 ~ 109 年 12 月 23 日 每週 <u>三</u> <u>12</u> : <u>00</u> — <u>16</u> : <u>00</u>		
地 點	明志國小體育館		
參加對象	小四~小六	參加人數	【 13 】人
指導老師	蕭銓宏		
活動內容 及 上課方式	基本運球訓練、半場進攻、防守觀念延伸至全場觀念，採團體練習的模式，透過球技切磋，彼此成長		
活動特色 (創新作為)	不只籃球的技巧面，規則、場域的理解，以及心態素質與堅持不懈甚為重要		
效益評估	培養承擔輸球的責任、球場上的壓力，提升球員更全面的發展		

新北市明志國小課後運動社團 籃球社團 班教學進度表

1. 本學期安排 12 次課，上課時間:每週(三)12:00 到 16:00
2. 因 11/3-4 第一次定期考查，1/7、1/8 第二次定期考查，
所以 11/1-7 整週停課，110 年 1/3-1/9 整週停課。
3. 12/05(六)校慶，12/07(一)校慶補假一日。
4. 9/26(六)補行上班上課，補 10/2(五)課程
5. 每節課教師鐘點費 400 元，每次課 1600 元。
6. 每次課中間下課 10 分鐘，計 4 節課。

週次	次別	上課內容(請盡量詳述)	上課日期
五	1	基本動作 運球:V 字、換手	10/7
六	2	防守訓練 螃蟹步、趨前步	10/14
七	3	折返速度體能訓練	10/21
八	4	上中戰術	10/28
九		期中考週暫停一次	11/4
十	5	上中戰術傳導(進階)	11/11
十一	6	2-3 區域防守訓練	11/18
十二	7	盯人壓迫 (半場盯人)	11/25
十三	8	盯人壓迫 (全場盯人)	12/2
十四	9	防守輪轉概念及溝通	12/9
十五	10	機遇戰(單人快攻)	12/16
十六	11	多人機遇戰(兩人快攻、三人快攻)	12/23
十七	12	團體戰術(輪轉、多打少)	12/30

十八		期末考週暫停一次	1/6
----	--	----------	-----

活動錦集（照片）



說明：沉默王子:邱品叡(右一)
鋼鐵人起飛手勢:曾允鴻

說明：隊上唯一女中豪傑:李婷筑(左一)



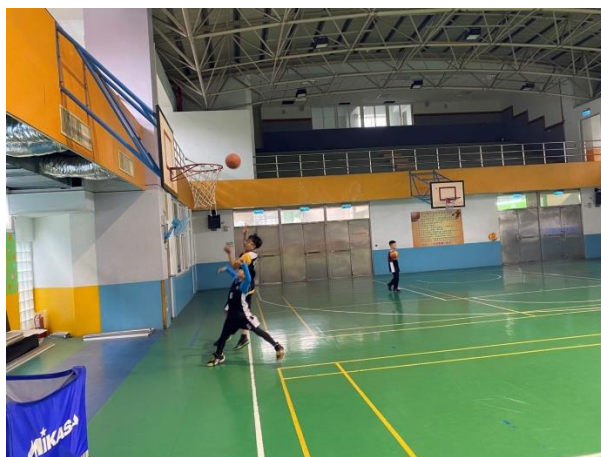
說明：投籃練習

說明：嘗試中場壓哨球:陳旻宥(左一)

活動集錦（照片）



說明：隊上最小也最有天賦:張恩豪(左一)
練習三分球



說明：陳億、黃彥維單挑練習



說明：隊上靈魂人物幫忙撿籃板:李泓毅



說明：獨自享受寧靜:鄭博頤(右一)