

協助國小成立積木社、科學社、魔術社、桌遊社、足球社、籃球社企劃書



【90分鐘版本-課程規劃在第四頁開始】

在台十二年專業又負責的大墩陽光教學團隊，是學校最放心的選擇。

一.【活動宗旨】配合教育部帶動中小學發展社團，營造校園多元學習，促進學生群育發展及興趣培養

二.【協會簡介】中華民國兒童教育推廣協會(內政部台內字第0980239342號)

本會之主管機關為內政部，事業主管機關為教育部。

三.【活動經驗】

本著推廣兒童優質活動的服務精神，本協會已舉辦二十二屆的大墩陽光兒童營隊，由一群年輕活潑具有教育背景的老師擔任課程設計，為兒童量身訂做一系列寒暑假最優質營隊。每屆營隊活動皆大受家長與學童的喜愛，豐富的課程的經驗，有許多國小學校與公立單位更邀請本協會協助開辦科學或魔術課程。

四.【營隊實施方式】

(1)營隊所需授課講師、教具教材，講義將由本協會完全執行及經費的核銷

(2)學校提供普通教室，成立社團。

(3)學校協助轉發活動訊息轉達校內學生

五.【師資來源】

(1)本會舉辦科學魔術課程，已有二十三屆的歷史了，不論是經驗的傳承，課程的研發，實際操作的經驗，都是相當富有經驗的。尤其本會培訓的講師，都是聘請在國小的正式老師進行培訓。因為我們相信，站在教學第一線的老師，一定最了解如何帶小朋友。本會要求每個講師的班級經營管理，秩序管理，兒童行為處理...都必須具備這種基本能力。在有秩序的環境下，進行活潑有趣的課程。

(2)經由本會教學甄試錄取後，需上過班級經營課程，專門課程，營隊教學實習後，取得科學講師證照或魔術講師證照，方可分發成為專門課程老師。

【個人與給協會辦理的差別】

(1)交給協會辦理，協會會負起培訓與監督講師、環境整潔，以及課程品質的掌控。

(2)個人講師，組長需比較辛苦的負起所有的監督責任。

	協會	個人
風險指數	多年深耕的品牌，協會不會自己砸了辛苦建立的口碑	教不好或出問題，離職處裡
班級經營	經過協會培訓，秩序管理嚴格要求。	無法掌控
課程品質	協會已有十年的舉辦經驗，課程內容都是精心設計，而且是全國共同執行的課程，有一定的品質。	好壞不定
請假	講師如果生病或臨時請假，協會有人力資源可以替補，以維持營隊正常流程。	無法掌控
遲到	依合約懲處，並且電話關切講師，情況嚴重會更換講師	學校通常只能口頭告戒
環境整潔控管	培訓時會跟講師強調，並有『環境整潔表』做檢視。	是否會恢復好，無法掌控
配合度高	因為熟悉學校的運作模式，而且願意配合學校。	學校需重新告知
經費核銷	有專人熟悉學校流程，負責核銷材料費與各項經費	無法掌控

我們知道學校組長辦理社團的辛苦，以下是我們的辦理指標，讓組長安心。

學生秩序安全，課程多元活潑，教室整潔恢復，老師不遲到，服務家長熱忱。



歷屆協辦科學, 積木, 魔術, 桌遊社團(營隊)名單

豐富的社團(營隊)經驗, 以及協會統一管理師資, 由教學研發團隊設計的課程, 希望帶給貴校小朋友更多元的學習視窗與經驗。

台中地區 (山海屯)	台中地區 (市區)	台南地區	桃園新竹地區
台中市大里區崇光國小 台中市大里區大元國小 台中市大里區大里國小 台中市大里區立新國小 台中市大里區草湖國小 台中市大里區永隆國小 台中市大里區美群國小 台中市大里區益民國小 台中市大平區東平國小 台中市大平區光隆國小 台中市大平區宜欣國小 台中市大平區新平國小 台中市大平區坪林國小 台中市大平區頭汙國小 台中市豐原葫蘆墩國小 台中市豐原區豐原國小 台中市潭子區潭子國小 台中市潭子區潭陽國小 台中市潭子區頭家國小 台中市烏日區僑仁國小 台中市烏日區九德國小 台中市大雅區六寶國小 台中市大雅區文雅國小 台中市沙鹿區沙鹿國小 台中市沙鹿區北勢國小 台中市沙鹿區鹿峰國小 台中市大肚區追分國小 台中市大肚區大忠國小 台中市神岡區岸裡國小 台中市霧峰區吉峰國小 台中市龍井區龍井國小 台中市龍井區龍山國小 台中市新社區協成國小 台中市外埔區外埔國小	台中市西屯區上安國小 台中市西屯區上石國小 台中市西屯區協和國小 台中市西屯區何厝國小 台中市西屯區西屯國小 台中市西屯區長安國小 台中市西屯區國安國小 台中市北屯建功國小 台中市北屯文心國小 台中市北屯東光國小 台中市北屯文昌國小 台中市北屯北屯國小 台中市北屯仁愛國小 台中市北屯橋孝國小 台中市北屯四張犁國小 台中市南屯大墩國小 台中市南屯永春國小 台中市北區立人國小 台中市北區中華國小 台中市北區篤行國小 台中市西區中正國小 台中市西區忠明國小 台中市南區和平國小 台中市南區樹義國小 台中市東區台中國小 台中市東區成功國小	台南市安南區和順國小 台南市安南區海東國小 台南市安南區安慶國小 台南市安南區鎮海國小 台南市中西區協進國小 台南市中西區永福國小 台南市中西區忠義國小 台南市中西區南大附小 台南市北區大光國小 台南市北區開元國小 台南市北區立人國小 台南市東區東光國小 台南市東區勝利國小 台南市北區區立人國小 台南市永康區復興國小 台南市永康區崑山國小 台南市歸仁區歸仁國小 台南市佳里區佳興國小 台南市下營區甲中國小	龜山區自強國小 龜山區大崗國小 觀音區草漯國小 新竹市科園國小 竹北市興隆國小 竹北市六家國小 竹北市竹仁國小
		高雄市地區	台北新北地區
	彰化南投地區	高雄市路竹區大社國小 高雄市林園區王公國小 高雄市鳳山區中山國小 高雄市鳳山區福誠國小 高雄市鳳山區鳳山國小 高雄市鳳山區文德國小 高雄市三民區博愛國小 高雄市三民區鼎金國小 高雄市三民區正興國小 高雄市三民區獅湖國小 高雄市三民區東光國小 高雄市三民區河濱國小 高雄市前鎮區光華國小 高雄市前鎮區獅甲國小 高雄市前鎮區樂群國小 高雄市前鎮區愛群國小 高雄市苓雅區五權國小 高雄市左營區新上國小 高雄市左營區勝利國小 高雄市楠梓區援中國小 高雄市楠梓區翠屏國小 高雄市前金區前金國小 高雄市小港區桂林國小	台北市政大附小 台北市國北師附小 台北市士林區天母國小 台北市內湖區麗山國小 台北市南港區東新國小 台北市北投區北投國小 台北市中山區中山國小 台北市中山區長春國小 台北市中正區南門國小 台北市文山區中山國小 台北市文山區萬芳國小 台北市文山區博嘉國小 新北市新店區北新國小 新北市三重區正義國小 新北市三重區碧華國小 新北市三重區修德國小 新北市中和區中和國小 新北市中和區復興國小 新北市永和區秀朗國小 新北市永和區頂溪國小 新北市板橋區文聖國小 新北市板橋區莒光國小 新北市板橋區埔墘國小 新北市板橋區板橋國小 新北市板橋區江翠國小 新北市板橋區新埔國小 新北市板橋區大觀國小 新北市新莊區昌隆國小 新北市蘆洲區蘆洲國小 新北市泰山區義學國小 新北市蘆洲區忠義國小 新北市蘆洲區仁愛國小 新北市土城區育德國小 新北市土城區頂埔國小 新北市樹林區彭福國小

中華民國兒童教育推廣協會

104 下學期大墩陽光魔術&科學&積木&桌遊社團 **到校開設社團**

申請日期: 年 月 日

申請學校	[] 縣市 [] 區 [] 國小 全校班級數 [] 班
辦理人員	承辦人姓名 [] 承辦人職稱 [] 主任姓名 []
電話	手機: [手機可填可不填寫] 學校: (0) [] 分機 []
聯絡方式	 E-mail: _____  LINE 帳號: LINE 可填可不填寫
內容	【請填寫】 大墩陽光積木機械社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光科學探索社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光魔術表演社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光桌遊腦力社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光老虎籃球社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光閃電足球社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】
備註	(1)貴校提出申請, 需經本會審核通過後, 才正式展開合作, 後續課程內容、時間、簡章設計印製, 由本會規畫並與貴校人員聯繫協調確認。 (2)請將本表寄到電子郵件 sng5577@gmail.com 申請, 協會會在 24 小時內回覆, 若未收到回覆, 請來電告知(怕跑到垃圾信箱)。E-mail 來信主旨請註明: (範例—xx 國小, 申請大墩陽光到校開設社團) (3)活動合作細節可電洽: 全電話: 04-24832426 轉 12 施小姐。

【招生對象與人數】

國小一到六年級, 開班人數最少10~25人。(若超過25人可開兩班, 開第二班務必先來電或e-mail或line告知, 協會要確認是否有師資)

【如報名人數不足10人】

學生未滿 10 人請學校來電告知, 已能開班為最大原則, 不足費用由協會補助。

★貴校有任何的辦理方式(例如, 時間社團內容等等…)歡迎來電洽談, 本會會以配合貴校為主★

【聯絡方式】 由全國辦公室執行此專案

全國辦事處:台中市大里區中興路2段624號

台中教學處:台中市南區忠孝路33號

台南教學處:台南市東區崇明路 459 號 2F

電話: 04-24832426 轉 12

EMAIL:sng5577@gmail.com 承辦人員:施小姐



 LINE:帳號『aven7112』 (聯絡即時又快速, 隨時隨地為您服務)

【104年下學期】大墩陽光積木機械社 (每次上課時間90分鐘)

1.每位學生材料費 1350 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級 4. 上課 15 次

***課程簡介:** 積木能提升空間感、想像力、邏輯和動作協調性，在大墩陽光的營隊中喜愛上創造性的玩具，還有腦力訓練的課程。

***可帶回教材:** 創意積木,變形金剛系列積木,鋼鐵人積木,火星守護者電動積木,別墅樂園,旋風快手

15	上課內容	
1	相見歡，班級常規建立，大墩卡獎勵建立。 積木動手作 小小兵-英雄創意積木 1	
2	積木動手作 小小兵-英雄創意積木 2 小小兵裝扮成鋼鐵人，美國隊長，雷神索爾，浩克，蜘蛛人各種百變造型，由您來發揮創意組積木吧!	
3	積木動手作 鋼鐵人大戰奧創機械人 鋼鐵人發射光炮對抗奧創機械人，充滿電影場景的積木，將讓小朋友愛不釋手。	
4	積木動手作 積木場景創想設計 1(會回收) A 妖怪手錶主題- 景太招喚各種妖怪，威斯帕，小石獅，吉胖貓…用積木呈現熱血的戰鬥吧 B 侏儸紀公園主題- 惟俏惟妙的帝王暴龍與圓球觀景車，用積木回到恐龍時代吧 C 玩具總動員主題 巴斯光年與胡迪這次又要展開什麼冒險，用積木來場驚險的旅程吧!!	
5	積木動手作 積木場景創想設計 2(會回收)  想像VS創造力 神奇寶貝主題 (1)皮卡丘異想世界(2)小智森林探索(3)寶貝球塗鴉	
6	積木動手作 火星守護者電動積木(上)(德國 loZ 積木品牌) *火星上住著一群綠色眼珠的守護者，防止人類蠢蠢欲動的侵略，在組積木中探索火星世界與知識。 *裝上電池就會走動的機械人，小朋友超喜歡的	
7	積木動手作 火星守護者電動積木(下)(德國 loZ 積木品牌)  最好玩遊戲力 【物歸原位】你的東西常常不見呢?常花時間找東西嗎?	
8	積木動手作 主題別墅樂園-1	
9	積木動手作 主題別墅樂園-2	
10	*旋風忍者-陀螺積木大賽 來場刺激的戰鬥陀螺吧，自己用積木組陀螺，創造自己的超級忍者。 *旋風忍者-飛天積木大賽 由積木結合飛天陀螺的玩具，讓每個旋風忍者飛上天際擊退壞人吧  專注VS觀察力 海賊王主題 1.專注力-魯夫的秘密 2.想像力-喬巴變身 3.觀察力-不一樣	

11	旋風忍者-積木遊戲對抗賽 (旋風快手) 一場好玩的團隊桌遊遊戲，您不容錯過。  邏輯vs記憶力 名偵探柯南主題 (1)記憶線索(2)名畫失竊記(3)真相只有一個-邏輯力	
12	 積木動手做 變形金剛-第二版 1(火焰戰神) 百變造型變形金剛又出動囉，快來發揮創意，改造自己的金剛，讓他有多樣造型吧	
13	 積木動手做 變形金剛-第二版 2(冰藍戰神)	
14	 積木動手做 變形金剛-第二版 3(白狼戰神)  溝通與能力 【不愛刷牙】 細菌大軍即將攻擊不刷牙的孩子，那會是你嗎?	
15	 積木動手做 變形金剛-第二版 4 (黃蜂戰神) 歡樂同樂會(卡片丟丟樂)，美好的最後一節課。	

【104 年下學期】大墩陽光科學探索社 (每次上課時間 90 分鐘)

1.每位學生材料費 1200 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級

***課程簡介:** 科學就是要用玩的，讓您在太陽光中不知不覺中愛上科學，學會科學，還有許多好玩有趣的玩具製作。

***可帶回教材:** 智能機關設計王，衝天火箭，鯨魚兩棲車，歡樂彈珠台，彈射飛鏢，三角翼飛機，特技飛機，鱷魚吹吹樂，鋁罐機械人，發光鋼鐵人

15 次	上課內容	
1	(1) 相見歡，班級常規建立，大墩卡獎勵建立。  遊戲樂 【科學偉人快手】 帶回家 眼明手快，您能快速的拍中三個相同的圖案嗎?此起彼落的歡呼聲，最歡樂的桌遊遊戲，訓練反應力與認識科學偉人。	
2	 動手做 【智能機關設計王】  知識探索 發揮您的腦力，運用科學原理設計各種機關，讓磁力車來趟冒險之旅。從中學習磁力的四大特性與磁化作用。	
3	 動手做 【衝天火箭】  知識探索 動作手玩具學習牛頓反作用科學原理，火箭可以飛五層樓高喔!! 從中學習牛頓作用力與反作用力。	
4	 動手做 【鯨魚兩棲車】  知識探索 裝上電池傳送到風扇，車子就可以往前衝囉。從中學習電流與反作用力原理	

5	<p>【科學大闖關】 拿著集點卡，勇闖大墩陽光設計的冒險闖關活動，結合運動與科學原理，讓我們一起熱血沸騰，動起來!!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.驚險懸涯(摩擦力) 2.彈跳機械人車(彈簧原理) 3.風力車 (風力) <p> 來自法國派瑞特最科技的玩具，可快速行走與旋轉，彈跳高達 80cm，還可抓取物品。從中學習紅外線遙控與彈跳原理</p>	 
6	<p> 【歡樂彈珠台】  童玩科學好好玩，自己動手做出有趣的彈珠台。從中學習到重心的科學原理</p>	
7	<p> 收服吉祥喵 【科學大闖關】 拿著集點卡，勇闖大墩陽光設計的冒險闖關活動，結合運動與科學原理，讓我們一起熱血沸騰，動起來!!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.彈跳乒乓接球(身體協調性) 2.王牌投手(白努力定律) 3.乒乓跳跳(反作用力) 	
8	<p> 用鹽水就能發電，最夯的綠色能源，啟動被巫師塵封已久的勇士機械人。  【彈射飛鏢】 自己動手做飛鏢還可以玩，從中學習動能與位能。</p>	
9	<p>【三角翼飛機】 親自製作『飛機』初步體驗飛行的樂趣，了解『飛機』構造。</p>	
10	<p>【特技飛機】 飛機的飛行原理說明影響飛機飛行的四種力量，以及飛機因應飛行所需的構造原理。</p>	
11	<p>從『吹不倒的城堡』，『鱷魚吹吹樂』實驗製作中，了解伯努力原理課程中以實驗證明伯努力原理和機翼形狀與飛機上昇力的關係。讓學生知道日常生活中所運用的科學原理。</p>	 
12	<p>【鋁罐機械人】 利用常見的鋁罐做成的奇特造型，安裝上電池就可以行走哦！可以在鋁罐裡加點小石子或其他東西做配重，防止易拉罐外星人向後傾倒。</p>	

13	<p>【科學大闖關】 拿著集點卡，勇闖大墩陽光設計的冒險闖關活動，結合運動與科學原理，讓我們一起熱血沸騰，動起來!!</p> <p>智力拼圖(腦力神經) 旋風迷宮(表面張力)</p> <p> 聲控UFO機械人</p> <p>用聲音控制外星人前後左右行走，誰能最快走到終點，拿到冠軍。從中學學習聲控奧妙的科學原理。</p>	
14	<p>【發光鋼鐵人】 鋼鐵人即將發射雷射泡，利用愛迪生的燈泡原理與紙模型製作，打造屬於自己的鋼鐵人英雄吧!</p>	
15	<p>科學歡樂同樂會 學期即將結束，讓我們來場同</p>	

大墩陽光魔術表演社(每次上課時間 90 分鐘)

1.每位學生材料費 1000 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級

***課程簡介**大墩陽光的魔術結合了口才訓練、肢體開發與自信養成，訓練小朋友站上舞台表演一場精彩的魔術秀。

***可帶回教材** 17 種魔術道具

次	上課內容	
1	<p>《相見歡》班級常規建立，魔術秀，大墩卡獎勵建立。 《互動魔術》空中換牌</p>	
2	<p>《魔術知識》魔術的歷史與文化、變成魔術師的小法寶 《互動魔術》穿鈔筆、螺絲自開</p>	
3	<p>《舞台魔術 1》彩色書 《魔術師養成》魔術師常用的口語</p>	
4	<p>《舞台魔術 2》乾坤袋 《魔術師養成》魔術師常用的動作</p>	
5	<p>《舞台魔術 3》兔子卡 《魔術師養成》魔術師舞台上的禮貌</p> <p> 品格超能力 【誠實的表演】</p>	
6	<p>《舞台魔術 4》空中抓球</p>	
7	<p>《舞台魔術 5》撕牌還原 《魔術師養成》魔術表演失敗了，該如何反應</p>	
8	<p>《魔術練習 1》舞台魔術練習與表演 1 《互動魔術》奇繩與環</p>	
9	<p>《魔術練習 2》舞台魔術練習與表演 2 《互動魔術》超級變錢盒</p>	
10	<p>《互動魔術》球入透明盒，鏈與環</p>	
11	<p>《互動魔術》幻聽骰 《生活隨手變》神奇的硬幣</p>	

12	<p>《互動魔術》幻變 13 張</p> <p>大視野-國際觀</p> <p>魔法的造夢者，台灣之光-劉謙</p>	
13	<p>《魔術知識》趣味的魔術故事</p> <p>《互動魔術》賭神骰</p> <p>《生活隨手變》橡皮筋逃脫術-</p>	
14	<p>《互動魔術》變身國王</p> <p>《生活隨手變》奇妙預言表演</p> <p>品格超能力</p> <p>【禮貌的重要】</p>	
15	<p>《互動魔術》分裂筒</p> <p>《美好的回憶》魔術表演分享同樂會</p>	

【104 年上學期】大墩陽光桌遊腦力社(每次上課時間 90 分鐘)

1.每位學生材料費 900 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級

***課程簡介:**在大墩陽光活潑的教學中，刺激大腦記憶力，邏輯組織與專注力，透過團隊合作激發自主學習，變成勇於挑戰的桌遊小專家。

***可帶回教材:** 旋風快手、德國心臟病、跑跑龜、誰是牛頭王、桌遊設計-宇宙迷航

15	上課內容	
1	<p>★相見歡★旋風快手 遊戲人數 1~6 人</p> <p>手眼協調、配對組合、視覺辨別</p>	
2	<p>★旋風快手遊戲人數 2~6 人 可帶回家</p> <p>手眼協調、配對組合、視覺辨別</p>	
3	<p>★扭扭樂遊戲人數 2~4 人</p> <p>指針指示把手及腳放於適當的顏色圈上，能夠最後保持身體沒有傾倒便是勝利者</p> <p>手眼協調、身體平衡</p>	
4	<p>★瓶子挑戰賽 遊戲人數 1~6 人</p> <p>利用重心原理</p> <p>學習思考、重心平衡原理</p>	
5	<p>★德國心臟病 遊戲人數 2~6 人 可帶回家</p> <p>遊戲過程中練習加減法</p> <p>手眼協調、反應力及專注力，</p>	
6	<p>★砸派大作戰 遊戲人數 3~10 人</p> <p>輪盤轉呀轉，下一個幸運兒會是你嗎?</p> <p>學習機率概念、訓練挫折忍受力</p>	
7	<p>★眼明手快</p> <p>利用骰子，找出對應圖案</p> <p>培養觀察力，空間組合能力</p>	
8	<p>★跑跑龜 遊戲人數 2~5 人 可帶回家</p> <p>學習計劃策略讓小烏龜跑向終點</p> <p>提昇挫折忍受力及自信心、培養專注力</p>	

9	★ 快手疊杯 遊戲人數 2~4 人 利用五個不同顏色的杯子，快速排出對應顏色 培養專注力，觀察力與手眼協調能力。	
10	★ 格格不入 遊戲人數 2~4 人 玩法簡單但深具思考的抽象策略遊戲。 學習策略思考、訓練決斷分析能力。	
11	★ 誰是牛頭王 遊戲人數 4~10 人 可帶回家 要盡量避免吃到牛頭，小心計算出牌。 學習配對思考以及數字組合的能力。	
12	★ 動口不動手 遊戲人數 2~8 人 圖像刺激，手腦協調的快手遊戲。 圖形組合，手腦協調	
13	★ 桌遊遊戲設計-宇宙迷航(上) 發揮創意與想像能力，動手發明一套自己的桌遊。 培養專注力與觀察能力以及創意思考邏輯推理能力。	
14	★ 桌遊遊戲設計-宇宙迷航(下) 可帶回家 培養人際關係與規則解說能力。	
15	★ 歡樂同樂會	

【104 年下學期】大墩陽光閃電足球社 (每次上課時間 90 分鐘)

(1)鐘點費依學校規定 (2)對象 1~6 年級

***課程簡介:**由大墩陽光體育組規劃『傳停帶射』，帶球過人與防守技術，藉由遊戲與競賽，學會服從與與團隊紀律，快樂地體驗足球運動的魅力。

註：裝備是否添購，請家長自行評估選購。(每位學生必備一顆足球)

15	上課內容	預期成效
1	基本足球規則 重要術語 熱身/暖身訓練 基礎體能/在足球場上不僅僅是踢球停球傳球	◎借由活絡筋骨減少運動傷害 ◎建立正確運動觀念
2	腳下定球/踩球訓練+足球闖關 利用腳下踩/定球訓練使其對球的掌控力加強/利用三角錐的練習加入比賽模式讓小朋友對足球更有興趣，原來足球也可以這樣玩	◎ 引伸至腳部動作，使其融會貫通，達到有效的基礎訓練。 ◎ 強化穩定性/平衡感 ◎ 加強肌耐力
3	傳球/帶球訓練 (隊友之間如何配合呢?)讓我們一起來練習吧!! 一個好的球員必須熟練不同傳球間的轉換	◎ 踢傳球的正確姿勢 ◎ 團隊默契，應變能力提昇
4	盤球訓練(前/後/左/右)+訓練胸前、彈地、傳球及護球動作 要怎麼樣的保護球才可以不被輕易的搶走呢?	◎ 加強對盤球的控制能力 ◎ 護球的技巧
5	足下內外側訓練+射門訓練 怎樣才可以準確的踢到球呢?為什麼我的球踢出去不強呢?	◎ 足內側對球的掌控 ◎ 觸及加強反應能力
6	保護球大作戰+實戰足球賽 一場足球賽要如何進攻及防守呢?讓我們一起來實戰看看吧!!	◎ 訓練腳下控球及護球動作 ◎ 攻守間的速度轉換
7	提升速度、速耐力訓練雙人頂/傳球訓練 足球專項體能訓練，透過隊友間的配合，傳球前進有效進攻	◎改善速度障礙，加強肌耐力 ◎ 鍛鍊腳與球之間的熟悉度
8	組織前進模擬訓練 角錐傳球增加你的精準度 正確的練習可是不可或缺的唷!	◎ 訓練反射能力 ◎ 提昇爆發力
9	一對一防守訓練+球場上的站位及跑位 我們要站在哪裡才可以有效接球及傳球呢?	◎訓練判斷能力

10	建立盤球熟悉度的基本練習，射門大考驗+闖關競賽 對球的掌控能力會越來越好喔!! 原來足球也可以這樣玩~~讓我們用足球來玩點小遊戲吧!!	◎訓練反射能力 ◎訓練反應能力
11	團隊進攻訓練(站位/對位)+實戰足球賽 讓我們試看看學會了多少，把這些東西運用在球場會如何呢?	◎了解場上佈局/站位，做出正確的反應力及判斷 ◎團隊的配合。攻守間的速度轉換
12	化身球場上的獵豹！各種提升敏捷性的訓練 左右腳晃球、急停變換前進、左右閃盤球過人	◎體能的提昇 ◎肌能提昇
13	加強小組攻防練習及速耐力+實戰足球賽 球場上跑不贏別人搶不到別人的球那怎麼行呢?我們一起來加強我們的速度吧!!	◎反應能力及耐力的提昇 ◎心肺功能提昇
14	期末考試小測驗(傳停帶射，帶球射門，小組合作) 過一學期的學習，將驗收小朋友的學習效果，來場足球考試吧	◎反應能力及耐力的提昇 ◎養成團隊合作的習慣
15	球員個人控球、盤帶球及跑位能力晉賽+分組對抗 讓我們加強在球場上的對抗能力吧~~	◎進而學到勝不驕敗不餒 ◎肌耐力提昇 ◎防守速度轉換

【104 年下學期】大墩陽光老虎籃球社 (每次上課時間 90 分鐘)

(1)鐘點費依學校規定 (2)對象 1~6 年級

***課程簡介:**由大墩陽光體育組規劃，基本動作教學(腳步、運球、傳球、投籃、上籃等)，在課程融入遊戲與競賽，快樂的體驗籃球運動的魅力。

15	上課內容	預期成效
1	藍球歷史及由來 重要術語 熱身/暖身訓練(熱身、基礎體能) 投籃練習 你對藍球了解多少呢?怎麼運動才不會有運動傷害呢?要怎麼投籃才會輕輕鬆鬆呢?讓我們一起進入藍球的世界吧。	◎建立正確運動觀念借由活絡筋骨減少運動傷害 ◎手腕的運用，加強協調性
2	提升速度、速耐力訓練 籃球專項體能訓練	◎改善速度障礙 ◎加強肌耐力
3	定點傳球/移動傳球練習(隊友之間如何配合呢?)讓我們一起來練習大家來一場友誼賽吧!! 作胸前、彈地、傳球。訓練球員切傳戰術	◎傳球的正確姿勢 ◎團隊默契
4	藍球基本動作加強訓練/護球動作 要如何運用下盤來保護球呢?又要怎麼才可以不讓球被輕意的搶走呢?讓我們一起來練習吧~~	◎正確的藍球姿勢 ◎護球動作
5	運球基本動作練習(運球的類型你可以做到幾個呢?) 上籃訓練(8 字型傳球上籃二人一組上籃半場三角上籃直線 3-4 拍運球上籃)一個好的球員必須熟練不同運球間的轉換，而且雙手都要能運球，隨心所欲的控制運球方向。	◎掌握如何控球 ◎手指觸及加強反應能力
6	一場籃球賽要如何進攻及防守呢?讓我們一起來實戰看看吧!!	◎團隊的配合 ◎攻守間的速度轉換
7	建立手感的基礎練習想要把球運好，手與球之間的「手感」可是相當重要的，為了避免你的「彈簧手」常常把球搞丟，正確的練習可是不可或缺的唷!	◎鍛鍊手與球之間的熟悉度。 ◎加強手指與球的觸感

8	<p>建立運球熟悉度的基本練習(對球的掌控能力會越來越好喔~~)</p> <p>籃球知識-裁判手勢</p> <p>裁判也是籃球比賽中不可或缺的元素之一，有了他們的認真執法，才有更好看、公平的籃球賽，不是嗎？</p>	<p>◎訓練反射能力</p> <p>◎訓練反應能力</p>
9	<p>防守訓練「防守才是致勝的王道，因為進攻會失常，防守可不會。」</p> <p>我們都是防守達人</p> <p>球隊追逐勝利的幕後推手，在邁向巔峰的道路上絕對少不了防守喔</p>	<p>◎訓練判斷能力</p> <p>◎體能的提昇</p>
10	<p>身球場上的獵豹！各種提升敏捷性的訓練</p> <p>左右手晃球空中墊步、急停後仰前進、空中左右閃運球人</p>	<p>◎反應能力及耐力的提昇</p> <p>◎心肺功能提昇</p>
11	<p>控球訓練/組織進攻及防守訓練</p> <p>讓我們來一場正規比賽~~看看我們成長了多少~~</p>	<p>◎訓練組織能力</p> <p>◎養成團隊合作的習慣</p>
12	<p>輔助體能訓練</p> <p>敏捷跑/舉腿跑/鴨型走/側方跨/圓圈追逐跑</p> <p>讓我們加強在球場上的對抗能力吧~~</p>	<p>◎體能的提昇</p> <p>◎肌耐力提昇</p> <p>◎防守速度轉換</p>
13	<p>切傳訓練</p> <p>陣勢中的切傳訓練/切入挑籃、放籃及傳球接應</p>	<p>◎了解場上佈局/站位，做出正確的反應力及判斷</p>
14	<p>籃板卡位訓練/外線投籃卡位/拋球抓球</p> <p>要怎樣才能搶到比別人多的藍板球呢?站位很重要喔!!!</p>	<p>◎穩定的站立卡位</p> <p>◎肌力的運用</p>
15	<p>模擬賽讓我們一起進入籃球賽的精髓，來一場高張力的比賽吧!!</p>	<p>◎比賽中學到勝不驕敗不餒</p>