

# 新竹縣興隆國小 109 學年度第一學期課後社團招生簡章

課後社團

寒假冬令營

暑假夏令營隊

## 【實戰籃球社】

想不想像火箭小子林書豪一樣厲害?HBL 的球星劉人豪、楊政倫、高國豪你認識幾個? 籃板王、神射手、MVP 這些名詞怎麼來的? 想了解更多籃球相關知識, 想學更多籃球技巧, 絕對不能錯過祐男教練的實戰籃球社哦。

一、上課時間: 星期三, 12:45 - 14:20

二、上課堂數: 10月7日~12月23日, 共12次上課

三、指導老師: 溫予滂 手機: 0963-442601/972-036-732 LINE 帳號: loramou

四、每生收取費用: 2700元(包含學費2700元、材料費0元)

五、課程規劃:

次數	日期(星期)	課程內容
1	10/07(三)	認識夥伴、籃球精神簡述、運球練習
2	10/14(三)	換手運球、背後運球、胯下運球練習
3	10/21(三)	傳球練習、心肺加強訓練
4	10/28(三)	跑場運球練習、分組小競賽
5	11/4(三)	投籃練習、增進投籃能力之肌耐力練習
6	11/11(三)	上籃腳步複習、籃板球練習
7	11/18(三)	攻防位置簡述、敏捷度訓練
8	11/25(三)	組合技巧練習、分組小競賽
9	12/2(三)	全場比賽規則講解、模擬演練
10	12/9(三)	攻防位置演練、三對三比賽
11	12/16(三)	分組全場比賽、爆發力訓練
12	12/23(三)	測驗、檢討、獎勵

六、備註:

1. 請家長保留此簡章並留意上課日期, 校方不另行通知上課日期。
2. 各社團老師務必在上課前連絡學生和家長, 提醒並通知上課事宜。