

教學理念

由於籃球運動的高度發展，使得運動人口不斷的增加，籃球參加人數越來越普遍，籃球活動能讓學生主要從中達到自我教育與自我學習的目的，包含(1)自由的選擇：滿足個人心裡、生理的活動；(2)發揮潛能：提升個人技術與體能；(3)娛樂自我：透過觀摩切磋，從互動中學習；(4)自我表現：培養成功經驗，展現自我信心；其次以現在籃球運動參與人口與觀賞人口是所有運動中比例最高，如何能在籃球運動中脫穎而出，教學以不放棄、支持、鼓勵學生導向正向的發展，引導學生對體育的知識與技能是經由不斷練習學習而來的，透過外在因素的引導，內在的啟發，提升學生的價值觀，廣泛推廣體育知識技能存在的價值。而每個學生都是獨立的個體，不同的個體有不同學習能力和思考邏輯的差異性，透過身體的活動，適度的指導，讓學生個體發展、身體活動，使學生可以在活動中了解自己，學習團體、互助的能力。

籃球除了是一種具敏捷、協調與平衡能力的運動外，球員還必須具備掌握空間、時間與力量的能力，教學時需考慮學童間的差異性，分組時應採同質分組，並且實施分段漸近教學，讓學童反覆練習才能達到精熟的學習效果。籃球主要學習運球、傳球、投籃、防守等基本動作，藉由訓練，進而培養團隊合作及守法敬業的觀念。籃球，進攻者透過傳、切、運、投組織進攻達到得分的目的，而防守者透過移動、盯人、抄球卡位等策略應用干擾對方得分，達到防守目的。次要培養良好運動精神，增進身心健康。

課程訓練主要先以籃球認知讓學童學習(1)如何創造空間及保護手中的球；(2)如何營造空間讓隊友進攻；(3)如何擺脫對手及跑位空間的運用；(4)如何注意球的動向進行防守的空

間；(5)如何做出最完美的動作；(6)如何引導團隊合作默契。次要以籃球技能讓學童學習(1)能利用身體及腳部保護手中的球；(2)能利用假動作製造切入上籃或傳球動作；(3)能利用完美空間做出正確的動作；(4)能做出切入上籃的基本動作與成功防守阻礙對手得分動作；(5)能利用步伐及變速做出進攻與防守的動作；(6)能在動作中了解對手的下一步。最後以籃球情意方面讓學童學習(1)認識到籃球可以增進運動能力；(2)課後能夠學習欣賞籃球比賽與實際參與籃球運動；(3)課中學習如何與同學合作達成互相信任目的；(4)了解籃球運動在個人層面的意義。

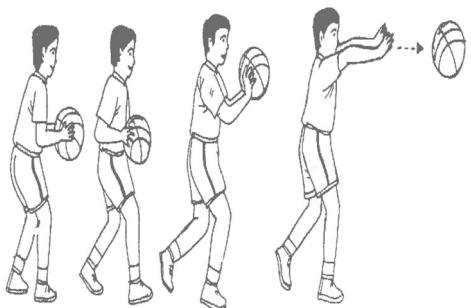
社團上課中會依程度能力分組，小朋友都是屬於個體，能力程度分組能讓學習更加有效且更能提升興趣與人際關係，每組教練都有經過專業訓練與安排職業課程，每週1次檢討訓練，每次2小時，課程編排由總教練(鄭宇呈)進行編制。

籃球教學大綱

教學科目	體育課	學校校名	竹中國小	教學年級	大班、一、二、三 四、五、六	教師	鄭宇呈
學習領域	籃球	教材來源	自編	教學時間	一堂課 1小時30分鐘	教學方法	講述、示範教學、練習、比賽
課用教具	6、7號籃球、三角錐、球架、哨子	課程堂數	十二堂課	課程費用	總費用 3600 元整		

教學目標:	1. 認識在各種空間移動與不同步伐的變換。 2. 培養兒童敏捷、協調與平衡的身體操作能力。 3. 能控制自己的身體動態，並能勇敢的去嘗試。 4. 瞭解球的特性及如何運用自我肢體的概念。 5. 操控人與球的空間、時間、力量的能力。 6. 使學生了解籃球傳接球與上籃的動作技巧，作出正確的運球上籃姿勢。。 7. 學習控制力量、節奏，及有效的改變與控制球的方向。 8. 學習團體精神及互動關係。
教學研究:	1. 籃球傳球動作有頭頂、胸前、反彈傳球等基本動作。 2. 運用基礎傳球動作，相互搭配，使其了解傳球在比賽中的重要性。 3. 學生能夠左、右手原地運球，能夠行進間運球；投籃技巧的準確性。 4. 運球為籃球運球基本的動作變化，良好的運球有助提升攻擊的能力及增加對於籃球的興趣；投籃動作為籃球得分基準，標準的投籃技巧有助提升團隊士氣；防守為籃球最嚴謹的一門，如何知道對方下一步，做出抄截時機、避免犯規時機、採取戰術的應用等。

學生起點 行為分析	1. 建立籃球基本認知。 2. 多對籃球具有高度的學習動機。 3. 已具備基本動作技能。		
學生條件分析	1. 具備跑、跳、擲等基本能力之學生。 2. 學習對象適合於初學以上(已會上籃、運球)或是對籃球有興趣者。 3. 具備球感練習能力。 4. 依學生程度調整教材難度及活動時間。		
教學目標 方面分析	認知方面: 1. 瞭解運球動作要領 2. 瞭解投籃動作要領 3. 瞭解防守時機要領 4. 瞭解個人潛能發展差異性 5. 瞭解籃球所有技能之重要性	技能目標: 1. 作出運球正確動作。 2. 作出投籃正確動作。 3. 作出防守正確動作。 4. 做出個人技能動作。 5. 應用各種策略以增進運動表現。	情意目標: 1. 瞭解運動參與在個人層面的意義。 2. 養成合作的精神。 3. 培養欣賞、分析運動美感的能力。 4. 可認識到籃球運動可增進運動能力，特別在比賽中能領悟自己的不足。

時間 教學過程及活動內容	教材內容與教學法	教學要點
準備活動 10分鐘	<p>壹、 準備活動</p> <p>一、集合、點名（詢問及瞭解學生身體狀況）</p> <p>二、引起動機</p> <p>三、熱身活動（靜、動態伸展操）</p> <ol style="list-style-type: none"> 一般伸展運動。 專項熱身運動。 <p></p> <p>靜態伸展操</p> <p></p> <p>動態伸展操</p>	預防運動傷害
主要活動 35分鐘	<p>貳、 主要活動</p> <p>一、 基本運球與傳接球</p> <p>運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 原地運球：手按拍在球的正上方，用手指手腕小臂上下按拍球。 高運球：運球高度在腰胸之間。 低運球：運球高度要低於膝蓋。 向前運球：手按拍在球的後上方。 向後運球：手按拍在球的前上方。 連續向左或向右運球：手按拍在球的側上方。 左右擺臂運球：單手左右擺臂運球，球停留在手上的時間要長。 前後左右高低運球綜合練習。 <p>傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙手胸前傳接球：雙手胸前傳球時，雙手要張開，讓兩支大拇指和食指之間，成一個三角形，要用手指持球，然後往接球者胸前傳球。 <p></p> <p>胸前接球</p> <p>眼睛直視目標，身體及雙腳面對預備接球方向。</p>	學習運球基本動作要領 學習傳接球基本動作要領

2. 雙手地板傳接球

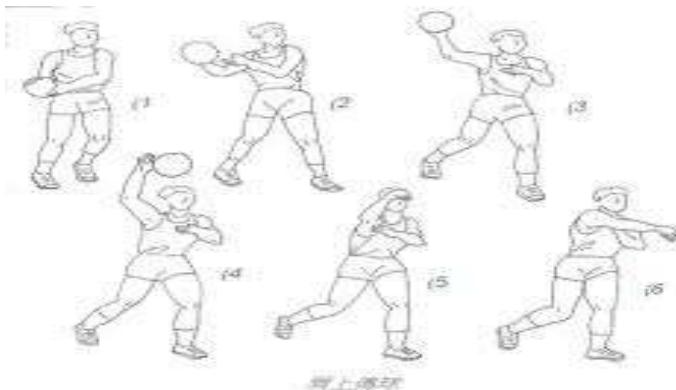
傳地板球的時候，要先假想自己和隊友之間有一條線，把這條線分成三等份，然後跨出一小步把球往距離自己 $2/3$ 的位置傳，讓球反彈到隊友手中，大概在胸前位置。

$2/3$ 的距離，跨出一小步



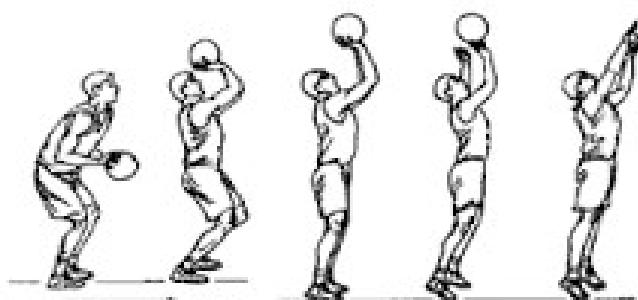
3. 頭頂傳接球

雙手將球舉到頭頂，單手向前把球拋出。



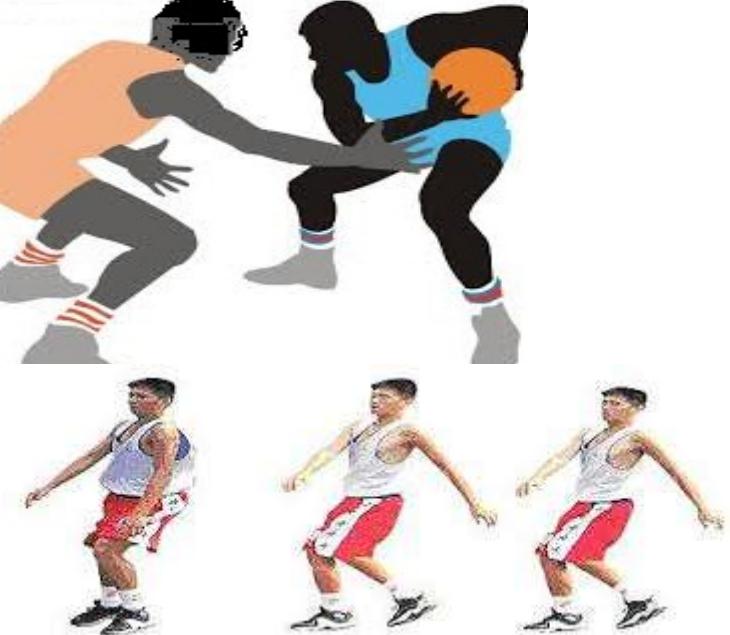
二、投籃練習

1. 預備動作將球放置大約肚子前方腳微蹲，預備動作確實將球舉起大約眼睛與頭的中間，將球以手挽力量下旋轉出，同時用腳的力量讓身體成為一體成形，投出時左手誤碰觸球(避免影響球路)。



學習傳接球基本動作要領

學習正確投籃要領，達到得分效果

主要活動 35分鐘續	<p>3. 防守練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 防守滑步：應對短距離快速運球切入者。兩腳步幅不能靠太近。 2. 交叉步：應對長距離快攻運球者，下半身腳步像是跑步動作，上半身面對運球者。 3. 後撤步：我們經常選邊站死進攻者某一邊防守，但進攻者也經常切往我們防守的反邊進攻，這時可採用後撤步應對。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手部動作：一手對球，並試圖撥球。一手高舉，遮住傳球者視野，阻斷傳球路線。 2. 重心壓低：雙腳比肩膀還寬，上半身不能駝背。 3. 貼身施壓時：利用貼身壓迫，但非強硬身體推擠
	<p>教學過程及活動內容</p> <p>參、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做收操動作。 2. 集合點名。 3. 純予適當回饋。 4. 預告下堂課學習重點。 5. 清點器材。 6. 呼喊口令解散。 	

社團曾經開班課的學校及時間

時間起	時間迄	學校(含縣市)	社團名稱	備註
106. 09. 14	迄今	新竹市建功國小	籃球社	籃球活動
105. 9. 13	迄今	新竹市三民國小	籃球社	籃球活動
106. 6. 15	109. 2. 5	新竹縣竹北市竹仁國小	籃球社	籃球活動
107. 3. 6	迄今	新竹市南寮國小	籃球社	籃球活動
106. 7. 27	108. 7. 5	桃園市龍潭區三和國小	籃球社	籃球活動
106. 8. 14	迄今	桃園市龍潭區龍源國小	籃球社	籃球活動
105. 9. 14	109. 9. 1	新竹市三民國中	籃球社	籃球活動
106. 9. 16	迄今	新竹縣竹北市六家國小	籃球社	籃球活動
109. 9. 28	迄今	桃園市楊梅區楊梅國小	籃球社	籃球活動
109. 9. 15	迄今	新竹縣竹北市新社國小	籃球社	籃球活動
109. 9. 30	迄今	新竹縣關西鎮東安國小	籃球社	籃球活動
109. 9. 18	迄今	桃園市楊梅區上田國小	籃球社	籃球活動
110. 8. 30	迄今	新竹縣忠信高中	籃球社	籃球活動
110. 8. 30	迄今	新竹縣忠信高中	籃球隊	球隊訓練
113. 3. 5	迄今	平鎮區新榮國小	籃球社	籃球活動
112. 2. 1	迄今	平鎮區北勢國小	籃球社	籃球活動

人填寫以上資料與繳付審查資料完全符合，若繳驗證件、影本如有不實者，自負法律責

任。

切結人簽章：



中華民國 114 年 06 月 20 日



建功國小籃球營隊

黑蝙蝠球場籃球營隊



南寮國小籃球營隊

新社國小籃球營隊



東安國小籃球營隊

上田國小籃球營隊



龍源國小籃球社團

愛買球場籃球營隊



三民國小課後籃球社團

三民國小寒暑假營隊



楊梅國小籃球社團

假日籃球班



忠信高中籃球社團

竹仁國小籃球社團



新竹市千甲里橋下籃球場團體班

忠信高中籃球社團訓練



籃球社團目的讓小朋友對籃球產生興趣，熱愛籃球，對於籃球知識、技能與規則，進一步的認識籃球運動以及增進運動的習慣，課程以最基礎的技能開始訓練，慢慢提升小朋友能力。課程訓練團隊默契與精進動作，讓籃球達成不同層次訓練，並以專業比賽的角度讓學生了解人外有人、天外有天唯有不斷練習增進技巧才能落實自己的能力。

帶隊比賽實況

授課計畫

開設班別	籃球社		
開班日期	周一:9/15-12/15 (9/29、10/6 放假一次) 週二:9/16-12/2	上課時間	星期一，16:00-17:10 星期二，16:00-17:10
授課老師	鄭宇呈、陳煒璋、王淑婷、藍文成		
招生對象	1-6 年級	預計招收人數	一梯次 5 人開班，滿班 45 人
費用	學費 (3600) 元、材料費 (0) 元、其他 (0) 元，共計 (3600) 元		
課程簡介	籃球以進攻組織與防守組織訓練，達到得分與防守的目的。		
課程內容 (進度 表)	一	籃球場、籃球與基本知識之介紹	
	二	籃球靜態熱身操及動態熱身操介紹	
	三	籃球介紹籃球基本動作-球感練習	
	四	籃球基本動作-運球練習	
	五	籃球基本動作-傳球練習	
	六	籃球基本動作-投籃練習、高階技能訓練	
	七	籃球運動體適能訓練、知識並示範高階變化	
	八	'防守練習，練習企鵝方式活動	
	九	攻守轉換，從防守變進攻，進攻變防守	
	十	籃球基本進階動作，運球之變化	
	十一	基本上籃、上籃脚步走法與移位	
	十二	進攻戰術 3v.s3，5v.s5 學生回饋與教師分享	
備註；下雨天上課地點於司令台			



D.W.S.C

夢의翼

全

新

開

班



國 小 籃 球 課 程	星期	上課時間	費用	★電話報名請於上課前匯款完成，並電話通知 ★若有興趣電洽0975-938652(鄭教練)
		周一:9/15-12/15 (9/29、10/6 放假一次)	3600元 (十二堂課)	
團體班	一	週二:9/16-12/2		
	二	周一、周二4:00-5:10		

師資:

★國家籃球教練與裁判證	考照日期 100年9月
★大專籃球聯賽工作人員、清鵬盃裁判員	98年9月~102年6月
★新竹縣忠信高中鐘點教師、籃球社團及籃球隊	111年8月~迄今
★新竹教育大學特教系體育課教學助理	103年1月~104年6月
★桃園市龍潭區三和、龍源國小籃球社團教練	106年2月~迄今
★龍源國小體育鐘點教師	106年8月~迄今
★新竹市三民國中、三民國小籃球社團教練	104年7月~迄今
★新竹市龍山國小體育代課老師	107年1月~迄今
★新竹縣竹仁國小籃球社團教練、體育代課老師	103年10月~迄今
★新竹市建功國小體育代課老師、籃球社團教練	103年10月~迄今
★新竹市南寮國小籃球社團教練	107年 1月~迄今

報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡(年級)	
聯絡電話		重大疾病	<input type="checkbox"/> 有: _____ <input type="checkbox"/> 無		
就讀班級		手機			
聯絡地址					

備註:★銀行 ATM 轉帳匯款，中國信託(822)，帳號:554540231238

★轉帳完成請寄 mail 告知，mail:chad189288@gmail.com

校園資源共享方案

1. 發展創新適性體育課程教學。
2. 若有校外體育活動競賽會以貴校報名。
3. 培養學生參與運動習慣。
4. 低收戶學生前 3 名半價優惠

課程退費方式

1. 以授課堂數為基準
2. 報名愈過課程 2/3 不採取退費

上課場地復原方案

1. 籃球課程器材屬自備，使用完畢後自行清點；如有向校方租借，應會清點數量歸還及回復原狀，其有短少或損壞，應給予補足、修復或照價賠償金額。
2. 在活動期間其負責場地內外秩序、設備、公共安全、環境衛生之維護。
3. 活動結束後，應將使用之場地、設施及物品等回復原狀。
4. 將會依序檢查所使用場地是否有破壞或環境衛生。

學生放學安全之規劃與安排

規劃安排

1. 籃球課程結束後，依排頭 4 個為基準，每排 10 個成一個隊伍。
2. 由籃球課程中教學助理，依序前往三民國小正門口右邊人行道上等候。
3. 一一等家長到來，安全護送，確認學生都離開後，教學助理才將離開。

運動傷害之緊急應變措施

籃球是受青年學子喜愛的休閒運動，然而籃球屬於接觸性運動，不當的碰撞常常使韌帶受傷，且跳躍時人體對地面所產生的反作用力對下肢關節所產生的傷害極大。

在運動傷害的處理原則五個步驟，包括：保護、休息、冰敷、壓迫、抬高，適當地處理撞挫傷、肌肉拉傷、韌帶扭傷等急性骨骼肌肉傷害。

保護:傷害發生時，第一個處理原則就是保護受傷的部位，將受傷部位固定，以免加重其傷害程度。

休息: 在受傷後，要停止受傷部位的活動，避免再次刺激而使傷勢惡化，同時也能促進復原。

冰敷: 控制受傷部位的腫脹、疼痛等症狀。方式:將冰袋放置在受傷部位的皮膚上，其後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷一循，每循冰敷時間為 3 次，一次 15 分鐘，休息 5 分鐘；冰敷時有麻木感覺時，就可以移開冰敷袋。

壓迫: 以彈性繃帶包紮受傷部位做局部壓迫，控制傷害部位腫脹功效。

抬高: 將受傷部位抬高，避免受傷部位的過度腫脹。

教學理念

躲避球是國小階段學生最常見的球類運動，也是讓部分學生視為重要運動，躲避球能使學生強化基本能力，如擲、接、傳、閃躲等，國小發展階段能透過躲避球運動使學生敏捷、速度、平衡等基本能力更進步，更讓學生可以更享受躲避球運動。

由於縣市的不同，躲避球運動在小學發展使得運動人口不斷的增加，躲避球參加年齡層越來越廣，活動能讓學生主要從中達到自我教育與自我學習的目的，包含(1)頭腦及手部力度控制(2)眼部與手部的協調性(3)訓練耐性與情緒管理(4)展現自我信心；其次躲避球運動屬於團體運動，更能加深學生相互合作團隊精神，而躲避球參與年齡與觀賞人口越來越多，如何能在比賽脫穎而出，教學以不放棄、支持、鼓勵學生導向正向的發展，引導學生對體育的知識與技能是經由不斷練習學習而來的。而每個學生都是獨立的個體，不同的個體有不同學習能力與思考邏輯的差異性，透過身體的活動，適度的指導，讓學生個體發展、身體活動，使學生可以在活動中了解自己，學習團體、互助的能力。

躲避球能讓活動趣味性大增、講求團體合作，而遊戲規則簡單易明，小朋友都可以輕易參與，躲避球看上去好像很容易玩，但非常講求躲避球技巧的，與眼跟手部的協調，透過專業的訓練能使小朋友基本身體數值大大提升，課程主要學習接球、傳球、投擲、防守、佔位、閃躲等基本動作，藉由訓練，進而培養團隊合作及守法敬業的觀念。次要培養良好運動精神，增進身心健康。

社團上課中會依程度能力分組，小朋友都是屬於個體，能力程度分組能讓學習更加有效且更能提升興趣與人際關係，每組教練都有經過專業訓練與安排職業課程，每週 1 次檢討訓練，每次 2 小時，課程編排由總教練(鄭宇呈)進行編制。

躲避球教學大綱

教學科目	體育課	學校 校名	竹中國小	教學 年級	大班、一、二、三 四、五、六	教師	鄭宇呈
學習領域	躲避球	教材 來源	自編	教學 時間	一堂課 1小時30分鐘	教學 方法	講述、示範教 學、練習、比賽
課用 教具	躲避球、三角錐、哨子		課程 堂數	十二堂課	課程 費用	總費用 3600 元整	

教學目標：1. 認識在各種空間移動與不同步伐的變換。

2. 培養兒童敏捷、協調與平衡的身體操作能力。
3. 能控制自己的身體動態，並能勇敢的去嘗試。
4. 瞭解球的特性及如何運用自我肢體的概念。
5. 學習控制力量、節奏，及有效的改變與控制球的方向。
6. 學習團體精神及互動關係。

教學研究：1. 能熟悉躲避球之傳球及接球的正確技巧。

2. 能正確完成躲避球之攻擊形態及技巧。
3. 能習得躲避球之各式閃躲動作。
4. 能認識新式躲避球比賽的規則。
5. 能樂於參與躲避球賽，並與隊友同心合作。
6. 能在競賽中培養勝不驕敗不餒的運動家精神。

學生起點 行為分析	1. 建立基本認知。 2. 有高度的學習動機。		
學生條件分析	1. 具備跑、跳、擲等基本能力之學生。 2. 學習對象適合於初學興趣者。 3. 具備球感練習能力。 4. 依學生程度調整教材難度及活動時間。		
教學目標 方面分析	認知方面： 學生能說出躲避球規則	技能目標： 學生能合作完成躲避球遊戲	情意目標： 學生能做出躲避球閃躲、丟擲、傳球等動作
時間	教材內容與教學法		教學要點

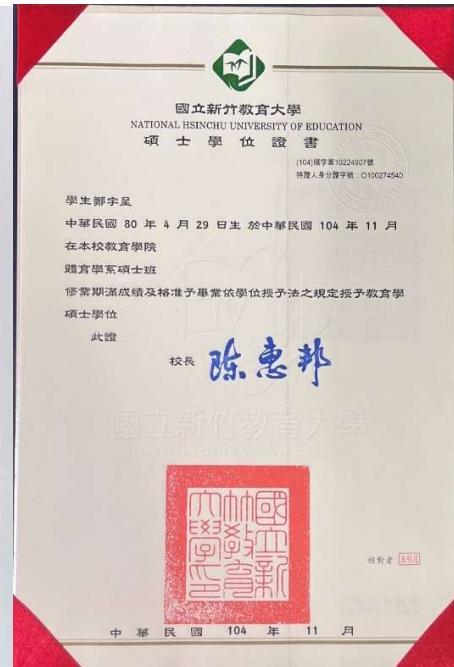
準備活動 15分鐘	<p>壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 集合、點名（詢問及瞭解學生身體狀況） 引起動機 熱身活動（靜、動態伸展操） <ol style="list-style-type: none"> 一般伸展運動。 專項熱身運動。 <p>靜態伸展操</p>  <p>http://www.irisdream.com.tw</p> <p>動態伸展操</p> 	預防運動傷害
教學過程及活動內容 主要活動 75分鐘	<p>貳、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 說明躲避球的由來與遊戲性質。 預備姿勢：正面看球，判斷來球的方向，雙腳膝關節微彎，保持重心的可移動性。 閃躲動作：如果來球在身體左邊，迅速向右側跳；如果來球在身體右邊，迅速向左側跳 說明滾地躲避球的性質，教導學生滾地傳球、滾球擲與接、前後躲避、跳躍閃躲、轉身動作。 老師講解練習方法： <ol style="list-style-type: none"> 攻擊者以滾地方式將球擲出，並將球控制在膝蓋以下的高度。（不得以投擲、拋擲方式直接攻擊躲避者） 躲避者不得接球，碰觸到球時與擊中者互換角色位置繼續練習。 教師將學生分為每3人一組，一人站在中間當練習者，其餘兩人運用所學到的單手肩上傳球技巧進行投擲，中間練習者依據不同方向的來球練習閃躲動作 遊戲 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> 全班分成兩組，在外場進攻，在內場閃躲或接球。 得分：被擊中或沒接住球，則得1分。球未落地前被 	學習運球基本動作要領、學習動作要領

教學過程及活動內容	<p>接住，則扣 1 分，以上都要重新發球。</p> <p>3.扣分：不可故意攻擊頭部，否則扣 2 分。</p> <p>4.被擊中或沒接住球，仍可繼續留在場內。</p> <p>5.過 5 分鐘後角色互換，最後計算兩隊得分，分數高的隊伍獲勝。</p>	
結束活動內容	參、結束活動	

- 10 分鐘
- 1. 做收操動作。
 - 2. 集合點名。
 - 3. 紿予適當回饋。
 - 4. 預告下堂課學習重點。
 - 5. 清點器材。
 - 6. 呼喊口令解散。

【指導老師專業證明】

(證照、畢業證書、獲獎證明等正本、影本各乙式)



授課計畫

開設班別	躲避球		
開班日期	周一:9/15-12/15 (9/29、10/6 放假一次) 週二:9/16-12/2	上課時間	周一、周二 4:00-5:10
授課老師	鄭宇呈、王淑婷、藍文成		
招生對象	1-6 年級	預計招收人數	一梯次 5 人開班，滿班 45 人
費用	學費 (4800) 元、材料費 (0) 元、其他 (0) 元，共計 (4800) 元		
課程簡介	籃球以進攻組織與防守組織訓練，達到得分與防守的目的。		
課程內容 (進度 表)	一	了解躲避球規則與基礎訓練	
	二	擲準練習	
	三	接球的接球王	
	四	閃躲技巧教學與克服懼怕心理	
	五	保護國王大作戰	
	六	圓形傳接球	
	七	閃躲練習	
	八	滾地球大戰	
	九	勇闖戰場	
	十	實際比賽操作	
	十一	戰術與戰略運用	
	十二	實際比賽操作、教學回饋	
備註；下雨天上課地點於體育館			

D.W.S.C

夢의翼

全

新

開

班

國 小 躲 避 球 課 程	星期	上課時間	費用	★電話報名請於上課前匯款完成，並電話通知 ★上課期間請自備水壺、毛巾、自用球 ★若有興趣電洽0975-938652(鄭教練)
		周一:9/15-12/15 (9/29、10/6 放假一次)	3600元 (十二堂課)	
	一	週二:9/16-12/2		
	二	周一、周二4:00-5:10		

師資:

★桃園市龍潭區三和、龍源國小躲避球社團教練 106年2月~迄今

★新竹縣新社國小躲避球教練 106年2月~迄今

報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡(年級)	
聯絡電話		重大疾病	<input type="checkbox"/> 有: _____ <input type="checkbox"/> 無		
就讀班級		手機			
聯絡地址					

備註:★銀行 ATM 轉帳匯款，中國信託(822)，帳號:554540231238

★轉帳完成請寄 mail 告知，mail:chad189288@gmail.com

校園資源共享方案

1. 發展創新適性體育課程教學。
2. 若有校外體育活動競賽會以貴校報名。
3. 培養學生參與運動習慣。
4. 低收戶學生前 2 名半價優惠

課程退費方式

1. 以授課堂數為基準
2. 報名愈過課程 2/3 不採取退費

上課場地復原方案

1. 課程器材屬自備，使用完畢後自行清點；如有向校方租借，應會清點數量歸還及回復原狀，其有短少或損壞，應給予補足、修復或照價賠償金額。
2. 在活動期間其負責場地內外秩序、設備、公共安全、環境衛生之維護。
3. 活動結束後，應將使用之場地、設施及物品等回復原狀。
4. 將會依序檢查所使用場地是否有破壞或環境衛生。

學生放學安全之規劃與安排

規劃安排

1. 課程結束後，依排頭 4 個為基準，每排 10 個成一個隊伍。
2. 依序前往校門口右邊人行道上等候。
3. 一一等家長到來，安全護送，助理才將離開。

運動傷害之緊急應變措施

籃球是受青年學子喜愛的休閒運動，然而籃球屬於接觸性運動，不當的碰撞常常使韌帶受傷，且跳躍時人體對地面所產生的反作用力對下肢關節所產生的傷害極大。

在運動傷害的處理原則五個步驟，包括：保護、休息、冰敷、壓迫、抬高，適當地處理撞挫傷、肌肉拉傷、韌帶扭傷等急性骨骼肌肉傷害。

保護:傷害發生時，第一個處理原則就是保護受傷的部位，將受傷部位固定，以免加重其傷害程度。

休息: 在受傷後，要停止受傷部位的活動，避免再次刺激而使傷勢惡化，同時也能促進復原。

冰敷: 控制受傷部位的腫脹、疼痛等症狀。方式:將冰袋放置在受傷部位的皮膚上，其後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷一循，每循冰敷時間為 3 次，一次 15 分鐘，休息 5 分鐘；冰敷時有麻木感覺時，就可以移開冰敷袋。

壓迫: 以彈性繃帶包紮受傷部位做局部壓迫，控制傷害部位腫脹功效。

抬高: 將受傷部位抬高，避免受傷部位的過度腫脹。

114 學年度上學期宇而桌球社 社團簡章



- ★ 上課時間: 每週二 16:00~17:00
- ★ 上課期間: 114/9/9 (二) - 114/12/23 (二)
- ★ 招生對象: 1~6 年級
- ★ 開班人數: 5 人開班, 15 人額滿。
- ★ 收費金額: 3200 元/16 堂課
- ★ 社團聯絡人及聯絡電話: 江靜涵 0928576897
- ★ 官方 line: @imo9606a
- ★ 匯款資訊: 永豐銀行 (807) 198-018-0083035-3 (匯款後請告知官方帳號)
- ★ 備註: 需自備桌球拍 (可代購)
- ★ 課程大綱: 如下

堂數	時間	教學內容簡述	課程訓練項目
1	9/9	認識桌球基本動作、球感訓練	球感 & 控制
2	9/16	擊球預備動作、步伐訓練	脚步應用
3	9/23	反手推擋及空拍練習	反拍動作
4	9/30	反手兩點、正手推擋&空拍練習	反拍動作應用、正拍動作
5	10/7	正手發球	發球
6	10/14	正手兩點、左推右攻	擊球應用
7	10/21	誰能比我多 - 反拍&正拍連續擊球	正反拍對打
8	10/28	體能訓練、敏捷訓練	體能 & 敏捷
9	11/4	正手&反手應用	組合訓練
10	11/11	正面迎來 - 正手上旋球練習、正手拉弧圈球	發球動作
11	11/18	殺出重圍 - 正手殺球練習	發球動作
12	11/25	接發攻	綜合練習
13	12/1	兩人配合 - 步伐&移位訓練 (一)、多球訓練	正&反手應用
14	12/9	兩人配合-正手反手應用連擊	綜合應用
15	12/16	兩人配合 - 步伐&移位訓練 (二)、三點擊球	團隊合作
16	12/23	多球練習	綜合應用



YOUE SPORT line 官方帳號

114 學年度上學期宇而排球社 社團簡章

- 上課時間: 每週四 16:00~17:00
- 上課期間: 114/9/11 (四) - 114/12/18 (四)
- 招生對象: 1~6 年級
- 開班人數: 5 人開班, 15 人額滿。
- 收費金額: 3000 元/15 堂課
- 社團聯絡人及聯絡電話: 江靜涵 0928576897
- 官方 line: @imo9606a
- 匯款資訊: 永豐銀行 (807) 198-018-0083035-3 (匯款後請告知官方帳號))
- 課程大綱: 如下



堂數	時間	教學內容簡述	課程訓練項目
1	9/11	認識排球基本動作、球感訓練	球感 & 控制
2	9/18	單人 & 雙人拋接球	球感
3	9/25	預備動作、低手動作	低手預備動作
4	10/2	低手擊球、敏捷繩梯	低手擊球動作
5	10/9	你拋我打	低手擊球
6	10/15	低手發球動作	發球
7	10/23	低手發球、體能	發球
8	10/30	綜合練習 (低手發球 & 低手擊球)	組合訓練
9	11/6	發球比賽	比賽
10	11/13	托球動作、托球擊球	托球
11	11/20	連續低手擊球、兩人小組練習	組合練習
12	11/27	雙人連續托球、移動腳步應用	腳步應用
13	12/4	接發球組合	進攻練習
14	12/11	攔網腳步	防守技巧
15	12/18	分組競賽	比賽

藉由排球基本動作的訓練，搭配體能、敏捷及手、眼協調訓練，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，重視學生的基礎體能和肌耐力，更讓學生在遊戲中快樂自然的學習。



YOULER SPORT line 官方帳號

114 學年度上學期宇而籃球社 社團簡章

- 上課時間: 每週四 12:50~14:20
- 上課期間: 114/9/10 (三) - 114/12/17 (三)
- 招生對象: 1~6 年級
- 開班人數: 5 人開班, 15 人額滿。
- 收費金額: 4285 元/15 堂課
- 社團聯絡人及聯絡電話: 江靜涵 0928576897
- 官方 line: @imo9606a
- 匯款資訊: 永豐銀行 (807) 198-018-0083035-3 (匯款後請告知官方帳號)
- 備註: 需自備籃球 (可代購)
- 課程大綱: 如下



堂數	時間	教學內容簡述	課程訓練項目
1	9/10	基礎運球組合、球感練習	球感 & 控制
2	9/17	突破防守-過人動作練習、運球技巧	過人技巧
3	9/24	半場過人組合、跑動投籃	跑位 & 投籃
4	10/1	絕佳時機 - 兩人小組、多打少	小組配合
5	10/8	防守王 - 防守步伐練習、體能訓練	防守技巧
6	10/15	團隊培養-five out 、傳球達陣遊戲	團隊配合
7	10/22	讓我守住你 - 一對一攻防練習	單打練習
8	10/29	好友幫幫我 - 兩人小組配合(擋拆&give and go)	小組配合
9	11/5	兩人小組配合 (反擋)	小組配合
10	11/12	快攻練習、跑位訓練	快攻跑位及時機
11	11/19	三角傳球、籃板意識	傳球技巧
12	11/26	半場攻防練習、規則講解	綜合應用
13	12/3	兩人小組跑位 & 快攻	快攻路線
14	12/10	二對二比賽	對抗
15	12/17	分組競賽	對抗

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，讓學生在練習中漸進式學習，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。



YOUER SPORT line 官方帳號

114 學年度上學期競速熊貓直排輪社繳費通知單

1. 社團名稱：競速熊貓直排輪
2. 上課時間：星期二下午 4：00~5：00 (9/9~11/25 共 12 堂)
3. 收費時間：9/1(週一)~9/5(週五)線上收費，匯款後請於群組告知學生姓名。
4. 可 ATM 中國信託 822，仁愛分行，帳號 1525-400-10628(請註明學生姓名)，或上課第一堂課時請繳交於謝登豐教練



謝教練 LINE



報名後請加入群組

5. 招生對象：大班~6 年級
6. 開班人數：8~22 人

7. 收費金額：學費每人\$2500，可代購直排輪全套 4000 元(原價 5000 元)/竹中學生優惠價(學習鞋硬殼/可穿二年)
8. 授課教師：謝登豐/中華民國合格教練/教練經歷 21 年 手機：0931-204053/0973-235152

f : 新竹縣直排輪運動協會粉絲專頁



9. 課程內容：

堂次		課程內容(簡要)	
班別	日期	初級班	進階班
1	9/9	前進 S 型、前進蹲、前進跳、前葫蘆煞車	前交叉(左、右、混和)
2	9/16	前葫蘆、後葫蘆	前交叉(左、右、混和)
3	9/23	倒溜直線、倒溜過灣	前交叉(左、右、混和)
4	9/30	倒溜 S 型、後葫蘆煞車	前單腳直線、S 型
5	10/7	前、後緊急煞車	前單腳直線、S 型
6	10/14	飛躍腳標	前單腳直線、S 型
7	10/21	綜合練習 9 招	競速起跑動作(L、T)
8	10/28	前轉後 180、後轉前 180	競速彎道剪冰動作(三招)
9	11/4	單腳互換、單腳前進	競速彎道剪冰動作(三招)
10	11/11	灣道推刀(左、右)	競速起跑動作(L、T)
11	11/18	過彎滑行(左、右)	競速起跑動作(L、T)
12	11/25	倒溜 8 字型、生活綜合練習招式	競速彎道剪冰動作(三招)

10. 退費標準：

- (一)學生自報名繳費後至實際上課日前退出者，扣除二分之一行政費後退還。
- (二)學生因轉學或其他特殊因素中途退出(家長應提出書面申請並敘明理由)，按節數計算退還鐘點費。

(三)社團因故未能開班上課者，則全額退還費用。

(四)學生因事假、病假(法定傳染病除外)等因素請假，不予退還單堂上課費用。

(五) 凡因故或放假未辦理課後社團活動之時數應按實際上課比例退費。



其君

114學年度上學期 圍棋社團活動簡章

專注

下棋中的孩子，總是神情專注。不夠細心、忘東忘西的孩子可藉由圍棋訓練之。

挫折

有人說：學棋是最便宜的挫折體驗。輸的時候，讓孩子從中學習挫折忍受。

判斷

每一手棋都需要做判斷。詰棋訓練可以讓孩子加強判斷與決策的能力。

【活動時間】

週四班9/11~12/18下午4:00~5:00

週五班9/12~1/2中午 12:40~13:40

【社團費用】

週四15次共3000元。

週五15次共3000元。

【授課老師】

毛毛老師（李欣昂）

電話：0961-322-206

【招生對象】

週四：1-6年級；週五：1-4年級

【開班人數】

兩人以上即開班。

按程度分兩個進度授課，已學過亦可報名。

週四進階班歡迎已學過初階班的中低年級，或未學過的高年級小朋友參加。

	週四進階班		週五基礎班	
1	9/11	手筋死活	9/12	公氣與外氣
2	9/18	利用先手	9/19	提吃
3	9/25	吃子連續技	9/26	長氣
4	10/2	飛與跳	10/3	禁著點/真眼
5	10/9	打劫	10/17	打劫
6	10/16	要害	10/31	虎口/不入子
7	10/23	接近戰	11/7	叫吃/叫吃方向
8	10/30	扳與長	11/14	攻殺
9	11/6	手筋吃子	11/21	先下手為強
10	11/13	防禦斷點	11/28	真眼與假眼
11	11/20	吃得到嗎？	12/5	連接切斷
12	11/27	虎口多一氣	12/12	征子/撞牆壁
13	12/4	連續叫吃	12/19	收官
14	12/11	比氣攻殺	12/26	做活破眼
15	12/18	綜合練習	1/2	綜合練習

黏土創作學習社團

授課教師及電話：張筱萍老師0922502302

上課時間：114/9/10.17.24

10/1.8.15.22

11/5.12.19.26

12/3.17.24.31

星期三下午12:40~14:50

中間10/29、12/10停課 共計15堂課

上課地點：竹中國小

招生對象：一~六年級（開班人數：10人開班，上限20人）

費用：15堂課 / 每人6600元（含師資、全部材料：黏土版型顏料筆工具白膠等）

課程大綱：透過揉、搓、捏、貼、壓等動作的反覆練習，能讓孩子的大小肌肉充分的運動！在黏土捏塑的過程中可建立學習者對平面及立體造型的觀念，激發想像力與創造力。

1.好吃的冰淇淋

2.節慶作品～

大家一起來夯肉

3.貓頭鷹花花鏡

4.雞塊串串

5.可愛音樂鈴

6.海底世界

7.美味的壽司

8.角落生物野餐趣

9.節慶作品～聖誕節

10.節慶作品～過年掛飾

《過程內容會因學生的進度、還有材料的取得可能會有微微的變動》



新竹縣竹中國民小學 114 學年度第一學期

小紅點創意美術社 招生簡章

小紅點邀你一起探索美的藝想世界，專業師資團隊力量，打造多元學習課程。

透過卡通、繪本故事、自然生態、藝術家賞析...等引領生活美學的認知，帶

領孩子學習色彩應用及複合媒材創作的無限可能。FB 搜尋：小紅點才藝教育學苑。

一、上課時間：114 年 9 月 12 日至 114 年 12 月 12 日 共 12 堂 每週五 下午 12:40-14:10

二、報名費用：4200 元(含材料)

三、招生對象：1-4 年級，6-16 位，人數未達下限不開班，請盡速報名，額滿為止。

四、報名時間：依學校公告。

五、繳費方式：確認開班將建立群組通知以轉帳方式繳費。

① **ATM 轉帳** 戶名：范永紅 代號：006 帳戶：0650-765-589228 (合作金庫竹東分行)

② **LINE PAY** 小紅點才藝教育學苑 0911132138

※匯款完成後請傳 LINE 告知就讀學校.班級.姓名及轉帳後五碼。

六、上課地點：竹中國小

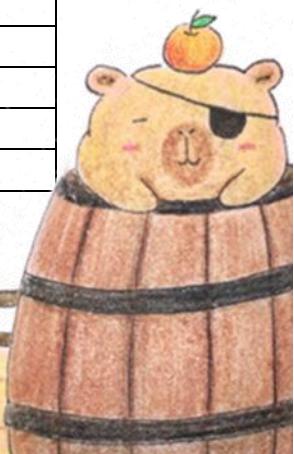
七、授課老師：游惠婷(優格老師) 聯絡電話：0922-516-256

八、連絡電話：03-5948888(工作室) 0928-222825 范永紅(巧克力老師) LINEID:0928222825

九、課程規劃：

次數	日期	課程名稱	課程內容
1	9月12日	喬納斯·伍德	觀察點線面構成
2	9月19日	追極光	粉彩應用
3	9月26日	樋口裕子的時尚貓	時尚設計
4	10月3日	青郎君	水墨畫
	10月10日	國定假日停課	
5	10月17日	福來河豚	沒骨技法
	10月24日	國定假日停課	
	10月31日	屋檐上的文化	建築賞析
7	11月7日	古建築瓦當之美	版畫創作
8	11月14日	聖誕彩球	壓克力彩繪
9	11月21日	冷杉雪景	多媒彩應用
10	11月28日	卡皮巴拉磁鐵	黏土捏塑
11	12月5日	藏寶圖	繪畫設計
12	12月12日	竹塹城的寶藏	探索在地文化

課程酌依學童個人學習狀況給予特別指導



竹中114上學期社團樂高動力機器人社招生簡章

一、樂高效益： 1. 增進結構物理知識、增強空間概念



2. 專注力提高，運用小肌肉，促進手眼協調
3. 加強數理邏輯分析能力
4. 提升主動學習的態度

作品都是會動的
邊玩邊學到物理科學，讚



二、主辦單位：創意機器人

三、活動地點：竹中國小教室(開課前逐一LINE通知家長請務必加LINE)

四、活動時間：樂高動力機器人社 114/9/12~12/26，週五 12:40-13:30 10/10、10/24 停課 2 次

五、參加對象：國小一~六年級同學 (6人以上開班 20人為限)

六、報名方式：依學校規定時間報名，並於 **9/10 前掃描右上角QRcode** 後，按聊天：竹中114上
+學生名(超過期限請電話 0912622512 確認是否有名額加LINE: @cjm2377n 報名)

七、參加費用：每人 4990 元整 (含教具設備租用、場地費、創意積木組)

八、繳費辦法：ATM 轉帳：渣打 052 帳號 01353000483797 並LINE 告知

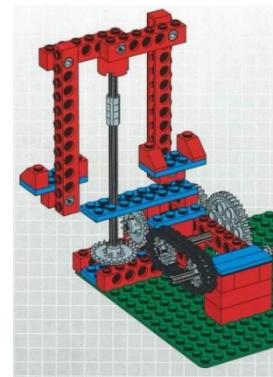
竹中114學生名+匯款日期+後五碼(有附言請一併告知)

九、退費辦法:1. 開課日前離班者，退還已繳費用之九成

2. 開課日起一週內離班者，退還已繳費用七成。
3. 開課日起算未逾當期三分之一離班者，退還已繳費用五成
4. 開課期間已逾當期三分之一離班者，不予退費

十、指導老師：創意機器人師資群

十一、聯絡方式：手機:0912622512



1. 粉絲團：www.facebook.com/robot770 (首頁上方按 可獲得第一手資訊和作品照片！)
2. LINE 帳號： LINE 生活圈：@cjm2377n

十二、課表大綱：9/12、9/19、9/26、10/3、10/17、10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19、12/26

自我介紹- 認識零件	伸縮器- 柔性結構	自拍棒- 剛性結構-	摺疊車- 結構應用	升旗台- 滑輪應用
鋸子- 往復運動	彈力車- 橡皮筋運用	投石器- 槓桿運用	戰鬥陀螺- 齒輪套件使用	敲擊器- 桿杆原理
小小神射手- 棘爪原理	摩天輪-風扇與 齒輪應用	雨刷- 偏心軸運用	期末創作競賽及 頒獎	請家長務務加 LINE:@cjm2377n 並按聊天告知： 竹中114上學生名

創意機器人本部固定在寒暑假有營隊，亦有機器人、程式小班常態性課程

課程介紹



課程介紹

家長回饋



家長好評回饋

總覽

評論

簡介



Judy J

在地嚮導 · 111 則評論 · 6 張相片

★★★★★ 3 個月前

小孩對於積木堆疊組裝一直都很有興趣，創意機器人跟學校有配合開社團，小孩主動說要參加，他回來也很開心的一直分享，真的很棒 🌟 ...

喜愛 分享



C Yu

12 則評論 · 1 張相片

★★★★★ 2 個月前

小朋友上了學校的樂高動力課程，每次上課都很期待，下課都會跟爸爸媽媽分享。

喜愛 分享



江江江 (晴)

10 則評論 · 16 張相片

★★★★★ 3 個月前

孩子是參加學校社團，很喜歡機器人的課程，孩子覺得上課很有趣很好玩，老師上課孩子都能專心聽，很期待每一次的課程。

喜愛 分享



PeiHsien Kan

6 則評論 · 1 張相片

★★★★★ 3 個月前

參加了跟學校配合開的社團課程，孩子分享課程很好玩，也很謝謝老師們的教導及用心，謝謝，5顆星的評價實至

心甘情願