

# 新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( F1-01-全能足球F班 )

課程簡介	
上課時氣氛輕鬆，讓小朋友容易適應課堂，令他們發掘足球運動的樂趣，並成為持久的興趣。盤控足球，在提升移動足球的技術和靈敏度。訓練足球準確地傳送，加強傳球技術及增強肌肉的力量，更可提升合作能力，令孩童學習團隊及群體生活的重要性。正確的射門技巧，並鍛鍊小朋友的決策能力及爆炸力。比賽的對抗性亦是訓練重點之一（害怕身體碰撞者請慎思評估），務求令小朋友能獨當一面，還以體能及精力去完成整個賽事。	
自備用品	招生對象
水壺、毛巾	幼大~6
課程內容計畫大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學
2	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學
3	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學
4	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學
5	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習
6	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習
7	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習
8	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習
9	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習, 小組傳球訓練
10	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習, 小組傳球訓練
11	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習, 小組傳球訓練
12	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習, 小組傳球訓練
13	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習, 小組傳球訓練
14	暖身運動, 基礎協調, 熱身小遊戲, 基本動作教學, 個人技巧練習, 小組傳球訓練
15	暖身運動, 基礎協調, 小組傳球訓練, 射門技巧練習, 分邊比賽
16	暖身運動, 基礎協調, 小組傳球訓練, 射門技巧練習, 分邊比賽