

臺北市文山區萬芳國民小學課外社團申請計畫書

社團名稱	袋棍球社	招生對象	三-六年級，共30人	
活動時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每週五 16:00~17:30 <input checked="" type="checkbox"/> 每週三 14:00~16:30	活動地點	<input type="checkbox"/> 一般教室 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外場地 <input type="checkbox"/> 其他()	
課程簡介	袋棍球是一項充滿速度感的運動，利用球桿進行傳接球、射門等動作訓練學員的手、眼協調以及身體敏捷與臨場反應。			
指導老師 基本資料	姓名	黃雅欣	性別	女
	學經歷 請提供相關學歷或專長證明	 <p>姓名：黃雅欣 年齡：22 性別：女 資歷： 2016-2021中華臺北女子代表隊資深球員 中華民國袋棍球運動協會教練 臺北市立關渡國民中學袋棍球社團教練 新北市立新北高級中學袋棍球社團教練 中國科技大學袋棍球社團教練 臺東縣立卑南國民中學袋棍球社團助理教練 臺東縣立東海國民中學袋棍球社團助理教練 臺東縣立寶桑國民中學袋棍球社團課助理教練</p> <p>台北城市大學 運動休閒系畢業 2016-2022年袋棍球中華台北女子代表隊選手</p>		
社團活動計畫				
週次	課程內容	週次	課程內容	
第一週	運球基本動作	第十一週	進階傳接球	
第二週	鏟球基本動作	第十二週	進階射門	
第三週	傳接球基本動作	第十三週	X 攻守教學	
第四週	射門基本動作	第十四週	多打少進攻方式	

第五週	進攻原則	第十五週	少打多防守方式
第六週	防守原則	第十六週	快攻練習
第七週	1v1對抗	第十七週	團隊進攻
第八週	小組配合	第十八週	團隊防守
第九週	綜合練習	第十九週	綜合練習
第十週	3v3對抗賽	第廿週	3v3對抗賽