



# 新北市私立聖心國民小學 113 學年度上學期展延課程綱要規劃表

【社團名稱：樂活足球社團 授課教師：詹旻憲教練】

週次	日期	課程綱要	備註
1	8/30(五)	認識足球及規則，球感練習	8/30(五)展延課程開始
2	9/2-9/6	球感練習、足球遊戲	
3	9/9-9/13	協調性練習動作、帶球前進、帶球急停	
4	9/16-9/20	協調性練習動作、腳底控球、射門練習	9/17(二)中秋節放假
5	9/23-9/27	直線帶球、改變方向帶球練習、分組比賽	
6	9/30-10/4	盤球練習：單腳盤球、雙腳盤球(內外側)	
7	10/7-10/11	盤式協調熱身、踩球轉身 S 型盤球、帶球接力比賽	10/10(四)國慶日放假
8	10/14-10/18	炒蛋控球、拉球改變方向、控球射門	
9	10/21-10/25	切球練習、帶球急停射門、小場比賽	
10	10/28-11/1	假動作練習：雲霄飛車、拉球、小場比賽	
11	11/4-11/8		11/4(一)本校園遊會補假
12	11/11-11/15	腳背練習射門、空中腳背停球、小場比賽	
13	11/18-11/22	二人一組一拋一控、空中挑球、小場比賽	
14	11/25-11/29	戰術講解、二對二隊型攻守、小場比賽	
15	12/2-12/6	二人交叉走位、二對一進攻、小場比賽	
16	12/9-12/13	三人一組跑位傳球、射門練習，分組對抗	
17	12/16-12/20	二人內側傳球，三人跑位傳球，分組對抗	
18	12/23-12/27	三人交叉走位、三對二進攻，分組對抗	
19	12/30-1/3	戰術講解、三對三隊型攻守、小場比賽	1/1(三)元旦放假
20	1/6-1/10	戰術講解、五對五隊型攻守、小場比賽	
21	1/13-1/16	分組對抗，成果驗收	1/16(四)為最後展延上課日

備註：8/30(五)展延課程開始、1/16(四)最後一次上課。  
9/17(二)、10/10(四)、11/4(一)、1/1(三)本校展延課程皆停課一次。