



愛因斯坦 115 學年_上學期『小一球類運動』課程表

堂次	教 學 大 綱
1	小皮球、拍球練習、地板傳接球訓練、提升專注力
2	小皮球擲球練習、接球訓練、協調性訓練
3	熱身操、小皮球踢球訓練、提升思考判斷力
4	小皮球向空中拋球接球、對拋接球訓練
5	小皮球滾球訓練、保齡球式、滾球過門練習、提升專注力
6	熱身活動、樂樂壘球投擲練習、擲球方法技巧教導
7	拉伸活動熱身、樂樂棒推棒方法、揮棒方法、揮棒練習、與棒球棒區別比較
8	熱身操、樂樂棒揮棒擊球練習、揮棒技巧訓練
9	暖身操、足球踢法練習、控球練習、足球傳球練習、足球帶球前進練習
10	傳接足球熱身、足球踢球練習、足球射門練習、助跑射門練習
11	肢體活動熱身、傳接球活動、長距離傳球、射門練習
12	暖身活動、羽球拍握拍方式、羽球拍揮拍方法、羽球擊球要領
13	肢體活動熱身、揮拍方向教導；自己向上拍球練習、餵球活動
14	熱身活動操，開球握拍法教導，開球練習、餵球
15	暖身操、反拍開球握法教學、反拍開球練習
16	暖身操、籃球拍球練習、拍球要領解說、運球走動教導
17	肢體暖身、地板傳球、接球要領、對拋接球
18	暖身運動、投籃要訣、場地投籃練習