



愛因斯坦 115 學年_上學期『躲避球』課程表

堂次	教 學 大 綱
1	熱身操、規則說明、傳接球練習
2	伸展操、預防拉傷、擲球練習、閃躲動作練習
3	基本傳球技巧、分組演練、人員配置
4	接球訓練、攻防演練
5	場地規則說明、入場／出場區、擊中身體接球救人、頭部攻擊無效說明、分組對抗練習賽
6	熱身操、有效／無效球說明、分組戰術引導
7	傳接球熱身、敏捷性／協調性訓練、分組對抗賽
8	投擲、接球、閃避、基本訓練、培養團隊合作與遵守規則的運動精神、分組比賽
9	快速傳接球技巧訓練、擲球準度提升訓練、分組對抗賽
10	熱身操、攻防戰術引導、分組比賽臨場教學引導
11	擲球熱身、服從判決精神、分組對抗提升競賽感
12	伸展操、接球訓練、分隊競技、攻防演練
13	擲球對接熱身、閃避訓練、接球訓練、分組比賽
14	熱身操、分組比賽、賽後心得分享、收操
15	傳接球熱身、分組對抗賽、臨場指引教育規則重申
16	擲球準度訓練、力道成效訓練、分組比賽、緩和收操
17	熱身操、安全第一叮嚀、遵守規則、分組對抗比賽
18	閃躲訓練、熱身操、分組比賽、培養團隊運動精神