

長庚國小社團心得分享

國立體育大學 陸上四 樂煒茹 1036039

大綱

- 如何成立社團
- 社團課程
- 課程區別(社團&選手)
- 經驗談、結語



如何成立社團

把握機會



如何成立社團



事前準備

事前準備

• 文書資料

桃園市長庚國小 106 學年度上學期學生課後社團開設申請表。

社團名稱: (含派展):	韻律體操 A:
招生對象及人數: (含派展):	1、一、二、三年級。 2、基本團非人數 8 人。 3、 <input type="checkbox"/> 擬定總招生人數上限為 10 人。 <input type="checkbox"/> 不設定招生上限。 ※招生人數達到基本團非人數的 1.5 倍(四捨五入)必增聘加一名助教 ※招生人數達到基本團非人數的 2 倍必增聘加一位主教。 ※招生人數未達基本團非人數不開設。
團任材料及教材費: (含派展):	(有需要使用共同教材者註明在學生報名表上,但實際收費動作則由社團老師自行處理):
上課日期:	1、9/25(開學第 5 週)-1/5(第 19 週),每兩週以上為 15 週次為原則。 2、10/4(三)中軟操、10/9(三)團體日調整練習、10/10(二)團體日、11/9(五)運動會預賽、1/1(五)元旦,以上日期當天社團暫停課業。至 1/8(五)、1/9(二)、1/10(三)、1/12(五)、1/15(二)補課。 3、其他重要時間:11/15-11/17(六年級畢業旅行、1/5(五)社團表演)
上課時間(含派展):	1、 <input type="checkbox"/> 週一至週五 2、時間 13:00 - 14:30。 ※中午時段自 1:00 開始時,下午時段自 3:00 開始時。 ※基本上課時數為 1.5 小時,特殊需求課則為 2 小時。 請老師自行斟酌。
上課地點(含派展):	<input type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 特殊教室或空間: 4 韻律教室
教學目標: (含派展):	一、增進學生對韻律體操運動之認識。 二、強化身體之運動能力並促進身心之健康。 三、培養身體之協調能力及對音樂的節奏感。
課程內容簡介:	詳見附件二-教學進度表(含派展):
志願協助事項: (含派展):	<input type="checkbox"/> 指導學生參加比賽。 <input type="checkbox"/> 擔任校內競賽裁判。 <input type="checkbox"/> 其他:
過去配合情形 (填寫後由學校覆核,無者免填)	<input type="checkbox"/> 成果海報 <input type="checkbox"/> 成果照片電子檔(附件三)。 <input type="checkbox"/> 指導本校學生參加成果表演 <input type="checkbox"/> 指導本校學生參加比賽。 <input type="checkbox"/> 其他: 學校覆核: <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 成果電子檔。 <input type="checkbox"/> 成果表演 <input type="checkbox"/> 指導比賽 <input type="checkbox"/> 其他:
指導老師: (含派展):	<input type="checkbox"/> 社團負責人 張維鈺。 <input type="checkbox"/> 實際指導老師 張維鈺。 (※其他條件的師資請另填「實際控課」老師)

申請人(含派展): 張維鈺 承辦人: 主任: 校長:

【附件一】:

桃園市長庚國小 106 學年度上學期學生課後社團師資簡介。
(含以下每一個圖章含派展):

社團名稱:	韻律體操 A:
實際控課老師或教練姓名:	張維鈺 身分證字號: [REDACTED]
出生年月日:	[REDACTED] 性別: 女
電子郵件:	[REDACTED]
聯絡住址: (含郵票):	桃園市龜山區文化一路 250 號
聯絡電話: (日) (夜) (手機)	[REDACTED]
學歷: (含個人比賽或指導之發展成績):	學歷: 國立體育大學。 經歷: 104 年度全國韻律體操錦標賽 個人全能第三名。 105 年度全國韻律體操錦標賽 成隊第二名。 證照: 中華民國體操協會 韻律體操裁判 B 級、教練 C 級。
申請附屬圖章:	   

【附件二】:

桃園市長庚國小 106 學年度上學期學生課後社團教學進度表。
(含以下每一個圖章含派展):

次數	日期	上課時段	授課內容	備註
1.	9/28	13:00-14:30	基礎暖身、律動練習、舞蹈動作、踮腳。	
2.	10/5	13:00-14:30	基礎暖身、柔軟度練習、地板基本動作。	
3.	10/12	13:00-14:30	基礎暖身、律動練習、舞蹈動作、踮腳。	
4.	10/19	13:00-14:30	基礎暖身、柔軟度練習、地板基本動作。	
5.	10/26	13:00-14:30	體能暖身、柔軟度練習、基本滾翻動作。	
6.	11/2	13:00-14:30	基礎暖身、柔軟度練習、地板基本動作。	
7.	11/9	13:00-14:30	體能暖身、柔軟度練習、基本滾翻動作。	
8.	11/16	13:00-14:30	體能暖身、加強柔軟度、把桿基本動作、平衡練習。	
9.	11/23	13:00-14:30	基礎暖身、加強柔軟度、把桿基本動作、旋轉練習。	
10.	11/30	13:00-14:30	體能暖身、加強柔軟度、把桿基本動作、平衡練習。	
11.	12/7	13:00-14:30	基礎暖身、加強柔軟度、把桿基本動作、旋轉練習。	
12.	12/14	13:00-14:30	基礎暖身、加強柔軟度、滾翻動作、踮腳練習。	
13.	12/21	13:00-14:30	體能暖身、加強柔軟度、滾翻動作、踮腳練習。	
14.	12/28	13:00-14:30	體能暖身、柔軟度練習、腳部動作加強、體能。	
15.	1/4	13:00-14:30	體能暖身、柔軟度練習、腳部動作加強、體能。	

事前準備

- 上課地點



社團課程

- 年齡層

- 一、二年級
- 三、四年級



- 人數

- 8 ~ 10 人



社團課程

- 時段

- 暑假(一周)
- 上、下學期(一周一次)

- 時間

- 90 分鐘

社團課程

熱身、拉筋



社團課程

基本功



手具



課程區別

- 社團

- 開心
- 遊戲
- 獎勵
- 體驗



- 選手

- 嚴格
- 成績
- 壓力
- 懲處



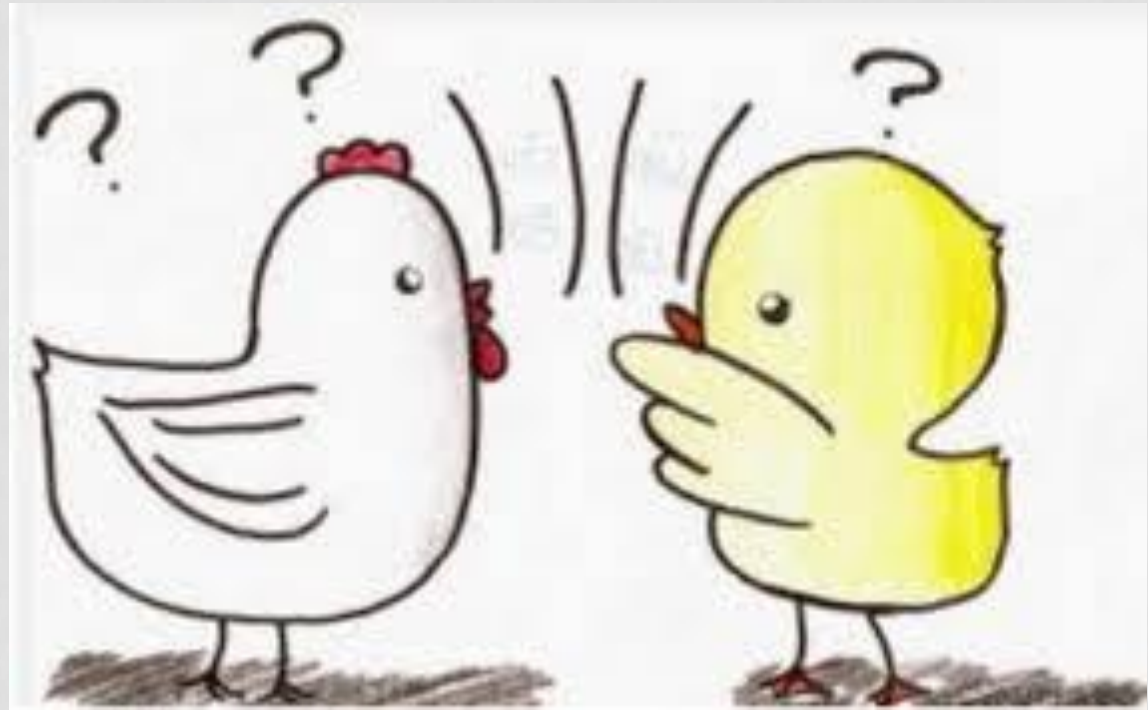
選手？



選手？

- 溝通

- 條件
- 升學
- 成就
- 收費



經驗談

- 實戰與想像

- 教課過程



結語

自己不努力

別人幫你那是情分，不幫你那是本分

沒人會幫你

~謝謝大家~

