

石牌國小 112 學年度上學期課外社團教學計畫

此次教學計畫寫一年

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	個人基本技巧：原地運球、行進間運球	
2	個人基本技巧：原地運球、行進間運球	
3	個人基本技巧：原地運球、行進間運球	
4	個人基本技巧：球感練習、S 型運球、換手運球、原地胯下運球	
5	個人基本技巧：球感練習、S 型運球、換手運球、胯下運球	
6	個人基本技巧：三步上籃、運球上籃	
7	個人基本技巧：三步上籃、運球上籃	
8	個人基本技巧：三步上籃、運球上籃	
9	個人基本技巧：傳接球練習	
10	個人基本技巧：傳接球練習	
11	個人基本技巧：團隊傳接球練習	
12	個人基本技巧：團隊傳接球練習	
13	個人傳接球上籃	
14	個人傳接球上籃	
15	團隊傳接球上籃	
16	個人基本技巧：籃下擦板投籃、空心球投籃	
17	個人基本技巧：籃下擦板投籃、空心球投籃	
18	團體小遊戲、比賽	
19	團體小遊戲、比賽	
20	團體小遊戲、比賽	

石牌國小 112 學年度下學期課外社團教學計畫

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	個人基本技巧：原地運球、行進間運球、兩人傳接球、投籃	
2	個人基本技巧：S 型運球、換手運球、胯下運球	
3	個人基本技巧：S 型運球、換手運球、胯下運球	
4	個人基本技巧：籃下擦板投籃、防守步伐練習	
5	個人基本技巧：籃下擦板投籃、防守步伐練習	

6	個人基本技巧：三步上籃、運球上籃	
7	個人基本技巧：三步上籃、運球上籃	
8	小組傳接球、兩人一組 - 傳接球上籃	
9	小組傳接球、兩人一組 - 傳接球上籃	
10	小組進攻傳接球上籃	
11	小組進攻傳接球上籃	
12	個人基本技巧 假動作及過人	
13	個人基本技巧 假動作及過人	
14	組合訓練(一) 一對一攻防練習	
15	組合訓練(二) 二對二攻防練習	
16	組合訓練(三) 三對三攻防練習	
17	組合訓練(四) 三對三攻防練習	
18	組合訓練(五) 五對五攻防練習	
19	分組比賽-比照正式比賽	
20	分組比賽-比照正式比賽	

若有合併週上課，請加註說明