

臺北市士林區福林國小 115 學年度 第一學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱			籃球課	開課時段	每週三 13:00-14:30 (A 段)	
指導老師			孫國昌			
活動地點			戶外籃球場，雨備活動中心			
課程簡介			基礎運球、左右手上籃、投籃及傳球動作、三打三、五打五攻防觀念			
上課材料			☒ 不須購買材料。			
			☐ 須購買材料，如下表所列：			
			品名	用途說明	規格／型號	參考售價
			【學務處審核結果】			
☒ 通過 ☐ 不通過						
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容		備註（所需材料）	
二	1	3/02~3/06	課堂介紹、基礎球感訓練			
二	1	9/07~ 9/11	基礎球感訓練、原地運球(左右單手、單手 v 字、換手運球)			
三	2	9/14~ 9/18	基礎球感訓練、原地運球(左右單手、單手 v 字、換手運球)			
四	3	9/21~ 9/25	原地運球(換手運球、背後繞圈及換手)、右手上籃腳步			
五	4	9/28~ 10/02	原地運球(換手運球、背後繞圈及換手)、右手上籃腳步			
六	5	10/05~ 10/09	原地運球(跨下運球、轉身動作)、右手上籃腳步			
七	6	10/12~ 10/16	行進間四式運球(換手、背後、跨下、轉身)、右手上籃腳步			
八	7	10/19~ 10/23	行進間四式運球(換手、背後、跨下、轉身)、左手上籃腳步			
九	8	10/26~ 10/30	行進間四式運球(換手、背後、跨下、轉身)、左手上籃腳步			
十	9	11/02~ 11/06	左手上籃腳步、定點投籃練習			

十一	10	11/09～ 11/13	左手上籃腳步、定點投籃練習	
十二	11	11/16～ 11/20	動位投籃、四式運球過人上籃	
十三	12	11/23～ 11/27	動位投籃、四式運球過人上籃	
十四	13	11/30～ 12/04	四式運球過人上籃、一打一	
十五	14	12/07～ 12/11	兩人進攻擋拆、二打二、三打三	
十六	15	12/14～ 12/18	二打二、三打三、全場五打五防守	
十七	16	12/21～ 12/25	五打五防守位置練習、進攻方法	
十八	17	12/28～ 1/01	總複習對抗賽	

十九

18 1/04～1/08

註 2：期末須繳交社團上課紀錄照片至少 10 張(影片亦可)，參與才藝發表會或期末成果發表者免繳交。

註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待學務處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。