

桃園市大溪區仁和國小112學年度第2學期社團課程計劃表

(籃球) 社

堂次	授課內容	備註
1	個人籃球技術訓練(步法、運球、上籃)	熱身運動 體能訓練
2	個人籃球技術訓練(步法、傳接球、假動作切入、定點投籃)	同上
3	個人籃球技術訓練(運球跳投、急停跳投、接球跳投)	同上
4	個人籃球技術訓練(籃板卡位、盯人防守、轉身投籃)	同上
5	個人籃球技術訓練(進攻及防守籃板、破盯人防守、勾射)	同上
6	團隊籃球技術訓練(切傳訓練、包夾防守、區域防守)	同上
7	團隊籃球技術訓練(切傳訓練、包夾防守、區域防守)	同上
8	團隊籃球技術訓練(破切傳訓練、破包夾防守、破區域防守)	同上
9	團隊籃球技術訓練(破切傳訓練、破包夾防守、破區域防守)	同上
10	團隊籃球技術訓練(擋切戰術、快攻戰術、罰球站位)	同上
11	團隊籃球技術訓練(擋切戰術、快攻戰術、罰球站位)	同上
12	全場規則說明與戰術運用 團隊籃球技術訓練(二打一、三打二切傳、分科訓練)	同上

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

教材費檔案格式請自行運用。