

<附件一>〔學童課後社團〕每週課程表

本學期上課 13 次，不足課數需補足。

| 教學計畫(課程簡介) 1.基本籃球規則講解、場地介紹及安全宣導。2.基本傳球、運球課程講解。3.原地投籃練習。4.分組三對三、五對五比賽。 | | | |
|--|-------|---|----|
| 次數 | 日期 | 課程進度(上課內容簡略) | 備註 |
| 1 | 9/24 | 相見歡：利用第一次上課的時間，給全部的小朋友互相認識，互相打打球，讓小朋友們認識籃球這個遊 | |
| 2 | 10/1 | 基本暖身操教學、馬克操教學、球感訓練(球繞頭、繞腰、繞腳、繞跨下等練習) | |
| 3 | 10/8 | 基本原地球感運球教學：原地右手運球、原地左手運球、原地左右手交換運球、原地背後運球、原地跨下 | |
| 4 | 10/15 | 基本移動運球練習：左手直線運球、右手直線運球、雙手直線運球、左右手交換 S 型移動左右手交換運球、 | |
| 5 | 10/22 | 基本原地傳球練習：兩人原地雙手直線傳球、兩人原地直線地板傳球、兩人原地右手跨步低手傳球、兩人 | |
| 6 | 10/29 | 基本移動傳球練習：兩人墊步直線傳球、兩人墊步地板傳球。 | |
| 7 | 11/5 | 複習基本運球和基本傳球練習，並且將運球和傳球做綜合練習。 | |
| 8 | 11/12 | 運球後收球左手上籃、運球後收球右手上籃，基本軸心腳講解，何謂軸心腳跟怎樣為帶球走說明，各類犯 | |
| 9 | 11/19 | 基本投籃姿勢教學，基本投籃練習：四點原地投籃、各點原地帶一步投籃、接球後殿步投籃、運球後投 | |
| 10 | 11/26 | 基本的防守練習：左右移動的訓練、左右滑步練習、趨前防守練習、側邊跑移動防守練習、原地運球防守 | |
| 11 | 12/3 | 做三對三基本盯人防守的觀念練習，球邊、球線跟幫忙邊的防守觀念。 | |
| 12 | 12/10 | 做三對三小戰術的教學，空手切、擋人、S1 等教學。 | |
| 13 | 12/17 | 分組三對三、五對五比賽。 | |