

次數	日期	課程進度(上課內容簡略)	備註
1	3/3	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戲。	
2	3/10	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	3/17	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、原地跨下運球、原地雙手持球運球，介紹各類違例手勢及講解。	
4	3/24	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、雙手 S 型移動運球。	
5	3/31	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、兩人原地左手跨步低手傳球。	
6	4/7	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	4/14	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	4/21	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，各類犯規手勢及說明。	
9	4/28	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、運球後投籃。	
1 0	5/5	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、原地運球防守練習、運球後收球的防守練習跟運球後護球之練習。	
1 1	5/12	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。	
1 2	5/19	分組三對三、五對五比賽。	