

次數	日期	課程進度(上課內容簡略)	備註
1	3/3	籃球的基本動作與示範、規則介紹	
2	3/10	合作式-傳球、樂趣化-運球 基本體能	
3	3/17	合作式-傳球、樂趣化-運球 基本體能	
4	3/24	全場運球上籃、繩梯運球練習 基本體能	
5	3/31	半場 1 對 1 進攻技巧練習 攻防觀念	
6	4/7	全場 1 對 1 進攻技巧練習 攻防觀念	
7	4/14	半場 2 對 2 小組配合演練 攻防觀念	
8	4/21	半場 3 對 3 小組配合演練 攻防觀念	
9	4/28	半場 3 對 3 分組練習賽 體能強化	
1 0	5/5	5 對 5 全場進攻防守練習 核心肌群	
1 1	5/12	5 對 5 全場 221、1211 包夾防守 5 對 5 模擬實境	
1 2	5/19	5 對 5 分組練習賽	