

桃園市中壢區新明國民小學 112 學年度 (上) 課後社團活動課程教學實施計劃

社團名稱：籃球社

上課時間：星期三 12：50-14：50

對象：本校 3 ~ 6 年級學生

一、課程活動時間及內容

編號	日期	課程內容	備註
1	09/13	體能、傳接球練習； 1. 雙手傳接球 2. 單手傳接球	
2	09/20	運球練習：1. 右手單手運球 2. 左手單手運球	
3	09/27	進階運球練習：1. 左右手交叉運球 2. 快速繞椅運球	
4	10/04	1. 高遠球傳接 2. 半場行進間傳接球 3. 全場行進間傳接球	
5	10/11	投籃練習 1. 立定投籃 2. 運球急停投籃 3. 擦板投籃練習	
6	10/18	上籃練習 1. 交替兩邊上籃 2. 運用傳接球行進後上籃	
7	10/25	運球過人、1 對 1 防守練習、2 對 1 進攻練習	
8	11/01	1. 教練說明半場比賽規則 2. 1 對 1、2 對 2 半場練習	
9	11/08	1. 2 對 2 半場練習 2. 3 對 3 半場練習	
10	11/15	1. 運球、投籃、傳接球熱身練習 2. 分組半場比賽	
11	11/22	1. 運球、投籃、傳接球熱身練習 2. 分組半場比賽	
12	11/29	1. 運球、投籃、傳接球熱身練習 2. 分組全場比賽	
13	12/06	1. 運球、投籃、傳接球熱身練習 2. 分組全場比賽	

二、任課教師學經歷：

編號	姓名	學歷	經歷	備註
	徐師斌	大學畢業	新明國小退休教師	