

宜蘭縣立五結國民中學 109 學年度社團活動教學計畫表

社團名稱： 籃球			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1	籃球入門	認識籃球	籃球概論、籃球的發明與演進。
2	籃球入門	基礎體能	基本體能的培養與訓練
3	籃球入門	基本動作	基本球感的訓練。
4	籃球入門	原地運球	左手運球、右手運球、換手運球、背後運球、跨下運球
5	籃球入門	行進間運球	左手運球、右手運球、換手運球、背後運球、跨下運球
6	籃球入門	運球訓練的綜合練習	左手運球、右手運球、換手運球、背後運球、跨下運球
7	籃球進階	傳球練習	胸前傳球、反彈傳球、過頂傳球、棒球式長傳
8	籃球進階	傳球練習	胸前傳球、反彈傳球、過頂傳球、棒球式長傳
9	籃球進階	綜合式傳球	二人、三人傳球練習及綜合式傳球遊戲
10	籃球進階	投籃訓練（一）	籃下左右擦板投籃。
11	籃球進階	投籃訓練（二）	籃下左右擦板投籃。
12	籃球進階	帶球上籃	一人進攻訓練，三步上籃
13	籃球進階	多人進攻訓練	二人、三人、四人、多人進攻訓練
14	籃球進階	多人進攻訓練	二人、三人、四人、多人進攻訓練
15	比賽練習	基本防守	基本防守步伐及觀念。
16	比賽練習	半場防守	人盯人防守、區域防守
17	比賽練習	全場防守	全場防守的觀念與戰術、包夾戰術
18	比賽練習	三對三鬥牛賽	三對三鬥牛賽之觀念傳導與教學。
19	比賽練習	全場籃球比賽 1	籃球比賽之觀念傳導與教學。
20	比賽練習	全場籃球比賽 2	籃球比賽之觀念傳導與教學。
21	比賽練習	全場籃球比賽 3	籃球比賽之觀念傳導與教學。

社團活動地點：_____ 籃球場