

桃園市中壢區中原國小 109 學年度上學期【 籃球 】社團課程設計表

堂次	教學內容	備 註
1	相見歡、課堂規則說明、認識籃球+球感練習	
2	運球練習(原地運球、移動運球)、運球小遊戲	
3	傳球練習(原地傳球、移動傳球)、傳球小遊戲	
4	運球+傳球綜合練習、簡易小比賽	
5	投籃練習(籃下投籃訓練、定點投籃訓練)	
6	上籃練習、雙人上籃練習	
7	小組攻防練習(跑位練習)	
8	小組攻防練習(跑位練習)、三對三規則說明	
9	五對五規則說明級比賽	
10	複習運球，傳球、投籃 分組練習比賽	

桃園市中壢區中原國小 109 學年度下學期【 籃球 】社團課程設計表

堂次	教學內容	備 註
1	相見歡、課堂規則說明、認識籃球+球感練習	
2	運球練習(原地運球、移動運球)、運球小遊戲	
3	傳球練習(原地傳球、移動傳球)、傳球小遊戲	
4	運球+傳球綜合練習、簡易小比賽	
5	投籃練習(籃下投籃訓練、定點投籃訓練)	
6	上籃練習、雙人上籃練習	
7	小組攻防練習(跑位練習)	
8	小組攻防練習(跑位練習)、三對三規則說明	
9	五對五規則說明級比賽	
10	複習運球，傳球、投籃 分組練習比賽	