



愛因斯坦 115 學年_上學期『籃球運動』課程表

堂次	教 學 大 綱
1	熱身操、拍球練習、運球、走動控球、地板傳球練習
2	肢體活動暖身、運球練習、地板傳接球練習、空拋接球練習、投籃練習
3	暖身、地板傳球練習、投籃練習、規則講解
4	運球上籃動作練習、場地實際演練訓練
5	投籃練習、兩人互助上籃練習、比賽演練學習動作
6	加強安全動作講解、場地安全講解、規則解說、實地比賽練習
7	基本步伐上籃練習、場上比賽安全解說、運動精神培養解說
8	加強互助觀念的團隊精神、內場合作進攻觀念實戰競賽
9	攻佔堡壘之趣味運球比賽、加強團體活動
10	培養學生對籃球規則有基本知識及概念、加強基本技能動作要領
11	加強基本技能動作要領、球感練習、左右各繞 10 圈、胯下八字繞 10 圈、外線投籃練習
12	熱身操、投籃姿勢調整說明、坐姿投籃訓練、全場實戰對抗賽
13	帶球上籃動作教導、打板上籃動作教導、實際操作練習
14	折返跑體能訓練、罰球線投籃比賽、提升準度
15	加強行進間運球動作、分組進行比賽
16	外線投籃力道教學、籃下搶球卡位方法、分組比賽
17	熱身操、分組進行比賽、臨場指導動作要領
18	運球熱身、分組比賽、賽後分享學習成果