

桃園市大溪區大溪國小 111 學年度第學期學生多元成長營課程
 計劃表
 (B S T 籃球) 社

堂次	授課內容	備註
1	課堂的規則介紹 基本的運球跟球感建立	
2	個人運球及球感訓練	
3	個人運球+ 右手上籃 腳步練習	
4	個人運球+ 左手上籃 腳步練習	
5	個人運球+ 正確投籃動作 教學+三步上籃練習	
6	個人運球+ 籃下投籃 訓練+三步上籃練習	
7	個人運球+ 定點投籃 訓練+三步上籃練習	
8	個人運球+ 定點投籃 訓練+三步上籃練習	
9	個人運球+ 跑位投籃 訓練+三步上籃練習	
10	個人運球+ 跑位投籃 訓練+三步上籃練習	
11	個人運球投籃+ 防守動作 訓練+三步上籃練習	
12	個人運球投籃+ 防守站位 訓練+三步上籃練習	
13	小組攻防比賽訓練	
14	全場比賽成果驗收	