

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<br>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+ <b>右手上籃</b> 腳步練習        |    |
| 4  | 個人運球+ <b>左手上籃</b> 腳步練習        |    |
| 5  | 個人運球+ <b>正確投籃動作</b> 教學+三步上籃練習 |    |
| 6  | 個人運球+ <b>籃下投籃</b> 訓練+三步上籃練習   |    |
| 7  | 個人運球+ <b>定點投籃</b> 訓練+三步上籃練習   |    |
| 8  | 個人運球+ <b>定點投籃</b> 訓練+三步上籃練習   |    |
| 9  | 個人運球+ <b>跑位投籃</b> 訓練+三步上籃練習   |    |
| 10 | 個人運球+ <b>跑位投籃</b> 訓練+三步上籃練習   |    |
| 11 | 個人運球投籃+ <b>防守動作</b> 訓練+三步上籃練習 |    |
| 12 | 個人運球投籃+ <b>防守站位</b> 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                      |    |