

## 二、每週課程進度表

## 課程名稱

## 籃球

## 項目

| 周次 | 課程主題                           | 節數  | 教材     | 評量方式 |
|----|--------------------------------|-----|--------|------|
| 1  | 認識籃球、講解基本籃球規則、注重安全防護以及尊重他人的觀念。 | 5+1 |        | 實作評量 |
| 2  | 基本球操、基本進攻腳步以及放鬆伸展訓練            | 5+1 | 角錐、滾筒  | 課堂觀察 |
| 3  | 傳球動作、位置及時間點的分析訓練               | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 4  | 原地運球動作、護球動作訓練                  | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 5  | 上籃、投籃基本動作訓練                    | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 6  | 防守滑步講解與訓練                      | 5+1 | 角錐     | 口頭報告 |
| 7  | 卡位籃板技巧訓練與決心                    | 5+1 | 碰撞墊    | 實作評量 |
| 8  | 行進運球訓練                         | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 9  | 基礎體能動作講解與訓練                    | 5+1 | 碼錶、跳繩  | 實作評量 |
| 10 | 個人進攻進階動作訓練                     | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 11 | 個人防守意志力與建立運動家精神態度              | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 12 | 半場一對一進攻、防守訓練                   | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 13 | 全場一對一進攻、防守訓練                   | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 14 | 中距離五點投籃測驗                      | 5+1 | 碼錶、角錐  | 實作評量 |
| 15 | 二人傳切走位、後門觀念及訓練                 | 5+1 | 角錐、戰術板 | 實作評量 |
| 16 | 二人小組進攻方法                       | 5+1 | 戰術板    | 實作評量 |
| 17 | 全場二人小組快攻訓練                     | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 18 | 全場二攻一訓練、以多打少、一守二防守觀念           | 5+1 | 角錐     | 實作評量 |
| 19 | 半場二對二進攻、防守訓練                   | 5+1 | 戰術板    | 實作評量 |
| 20 | 全場二對二攻守轉換                      | 5+1 | 戰術板    | 實作評量 |
| 21 | 五點上籃測驗(課程結束)                   | 5+1 | 碼錶、角錐  | 實作評量 |