

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度下學期
(籃球社) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：週一、週二 15:40~17:00

二、招生對象：4-6 年級

三、課程簡介：籃球是許多人小時候的玩伴，有球就可以練習，也容易上手，喜歡一起團結合作的感覺，為了想變強，還會自主訓練，甚至有「籃球治百病」的傳說。沒有基礎的同學，也能透過籃球社，知道各種基本動作的練法，有一定程度的同學，來籃球社可以讓自己的動作更精進、體能更卓越，並且可以與同學互相切磋，認識更多志同道合的人，與老師一起談論籃球，一起討論戰術，一起在場上揮灑汗水。課程前期，將操作籃球各項基本動作、綜合體能；中後段舉行全場、新制三對三鬥牛賽；期末有三分球大賽，並頒發前三名獎狀鼓勵，讓同學享受國小籃球「正式」比賽的感覺。

師資簡介

指導老師：王聲曜

學歷：國立臺灣體育運動大學 體育碩士

經歷：苗栗縣立竹南國中 體育老師兼籃球教練

苗栗縣立竹南國小 社團老師

週一課程教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	3/9	課堂介紹、基礎單手運球練習、上籃
2	3/16	高低、背後、跨下運球、上籃
3	3/23	轉身運球、綜合運球，左右手上籃
4	3/30	雙手運球、阻力運球、基礎傳球
5	4/13	綜合運球, 左右手上籃、雙人傳球上籃
6	4/20	兩人傳球、兩人、三人進攻組合
7	4/27	綜合運(傳)球、1 打 1、2 打 2 訓練
8	5/4	綜合運(傳)球、1 打 1、2 打 2 訓練
9	5/11	區域、盯人防守隊形講解
10	5/18	1 打 1、2 打 2、3 打 3 訓練
11	5/25	3 打 2 打 1、全場攻守訓練
12	6/1	全場分組對抗(雙敗淘汰)
13	6/8	全場分組對抗(雙敗淘汰)
14	6/15	全場分組對抗(冠軍戰)、三分球大賽

週二課程教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	3/10	課堂介紹、基礎單手運球練習、上籃
2	3/17	高低、背後、跨下運球、上籃
3	3/24	轉身運球、綜合運球，左右手上籃
4	3/31	雙手運球、阻力運球、基礎傳球
5	4/7	綜合運球, 左右手上籃、雙人傳球上籃
6	4/14	兩人傳球、兩人、三人進攻組合
7	4/21	綜合運(傳)球、1 打 1、2 打 2 訓練
8	4/28	綜合運(傳)球、1 打 1、2 打 2 訓練
9	5/12	區域、盯人防守隊形講解
10	5/19	1 打 1、2 打 2、3 打 3 訓練
11	5/26	3 打 2 打 1、全場攻守訓練
12	6/2	全場分組對抗(雙敗淘汰)
13	6/9	全場分組對抗(雙敗淘汰)
14	6/16	全場分組對抗(冠軍戰)、三分球大賽

承辦人：

學務處：

校長：