

臺南市仁德區長興國民小學 114 學年度第二學期課後社團課程計畫表

班別：【 灌籃高手 】 授課老師：【 陳思翰 】

上課時間：週【 三 】 12 時 50 分至 14 時 10 分

週次	課程內容	備註
1	上課規則說明/動態暖身/運球練習/分組小遊戲	
2	動態暖身/運球練習/傳接球練習/分組小遊戲	
3	動態暖身/運球練習/投籃練習/分組小遊戲	
4	動態暖身/運球練習/上籃練習/分組小遊戲	
5	動態暖身/運球練習/交叉投籃練習/分組對抗/規則說明	
6	動態暖身/運球練習/交叉投籃練習/分組對抗/規則說明	
7	動態暖身/運球練習/交叉投籃練習/分組對抗/規則說明	
8	動態暖身/運球練習/M字跑籃練習/分組對抗/規則說明	
9	動態暖身/運球練習/M字跑籃練習/分組對抗/規則說明	
10	動態暖身/運球練習/M字跑籃練習/分組對抗/規則說明	
11	動態暖身/運球練習/防守練習(針對球)/分組對抗/規則說明	
12	動態暖身/運球練習/防守練習(針對無球)/分組對抗/規則說明	
13	動態暖身/運球練習/防守練習(卡位搶籃板)/分組對抗/規則說明	
14	動態暖身/運球練習/三打二打一/分組對抗/規則說明	
15	動態暖身/運球練習/三打三(CLA)/分組對抗/規則說明	