

二、每週課程進度表

課程名稱

籃球

項目

籃球

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	輔助教材	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