

新北市立蘆洲國民中學 112 學年度聯課課程進度表

社團名稱		籃球社	上課時間	雙數週週五 14:05~15:50
授課教師		張文綸		
上課 次數	日期 (週次)	單元名稱	課程內容	備 註
1	9/22 第 2 週	基本運球	單、雙手各式運球	8/22~9/1 線上選社 9/25~9/27 轉社申請 10/7 確定社員名單
2	10/06 第 4 週	基本上籃	左右手運球上籃	
3	10/13 第 7 週	基本投籃	近距離姿勢調整動作	
4	10/20 第 8 週	基本傳球	雙人胸前、地板、過頂傳球	
5	11/03 第 10 週	基本防守	個人防守步伐動作練習	
6	11/17 第 12 週	進階運球	行進間過人換手運球	
7	12/01 第 14 週	進階上籃	腳步的變化上籃	
8	12/22 第 16 週	組合練習	運球、傳球、投籃、上籃組合練習	
9	12/29 第 18 週	運球變化	行進間轉身、換手、胯下運球	
10	1/12 第 20 週	個人技巧	一對一個人攻守	
11	2/23 第 2 週	小組合作	行進間 2 人、3 人快速上籃配合	
12	3/08 第 4 週	投籃練習	中距離、罰球、三分線投籃練習	
13	3/22 第 6 週	防守演練	半、全場盯人防守練習	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週	防守演練	區域防守練習	清明連假
15	4/19 第 10 週	團隊合作	五對五攻防綜合練習、賽後討論	
16	5/03 第 12 週	團隊合作	五對五攻防綜合練習、賽後討論	
17	5/17 第 14 週	動態成果展彩排	動態成果展彩排	動態成果展彩排
18	5/31 第 16 週	社團成果展	社團成果展	動態成果展
19	6/07 第 17 週	團隊合作	五對五攻防綜合練習、賽後討論	
20	6/28 第 20 週			結業式