

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		籃球隊	上課時間	雙數週週五 14:05~15:50
授課教師		歐致惠		
上課 次數	日期 (週次)	單元名稱	課程內容	備 註
1	9/22 第 2 週	運球訓練	1. 單手運球 2. 雙手運球 3. 運球抄球遊戲 4. 分組比賽	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	傳球訓練	1. 兩人傳球 2. 三角傳球 3. 四角傳球 4. 分組比賽	
3	10/13 第 7 週	運球上籃	1. 右手上籃 2. 左手上籃 3. 右手反手上籃 4. 左手反手上籃 5. 分組比賽	
4	10/20 第 8 週	區域防守練習	1. 2.3 聯防 2. 3.2 聯防 3. 2.1.2 聯防 4. 1.3.1 聯防	
5	11/03 第 10 週	盯人防守練習	1. 1 對 1 防守 2. 2 對 2 防守 3. 3 對 3 防守 4. 5 對 5 防守	
6	11/17 第 12 週	區域防守進攻練習	1. 131 站位中書策運 2. 傳切(motion)	
7	12/01 第 14 週	盯人防守進攻練習	1. 擋拆戰術(S1) 2. 傳切戰術(motion) 3. 牛角戰術	
8	12/22 第 16 週	練習賽	醒吾高中到校參訪	
9	12/29 第 18 週	分組比賽	1. 8 對 9 年級對抗 2. 7 年級對女籃	
10	1/12 第 20 週	分組比賽	1. 8 對 9 年級對抗 2. 7 年級對女籃	
11	2/23 第 2 週	分組比賽	1. 8 對 9 年級對抗 2. 7 年級對女籃	
12	3/08 第 4 週	心肺耐力練習	1. 3000 公尺 2. 間歇訓練 3. 循環訓練	
13	3/22 第 6 週	肌力訓練	1. 登階訓練 2. 阻力訓練	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週	速耐力訓練	1. 800 公尺×1 2. 400×2 3. 200×4 4. 100×8	清明連假
15	4/19 第 10 週	分組比賽	1. 8 對 9 年級對抗 2. 7 年級對女籃	
16	5/03 第 12 週	練習賽	至光榮國中友誼賽	
17	5/17 第 14 週	綜合訓練	14 站肌力，耐力訓練	動態成果展彩排
18	5/31 第 16 週	分組比賽	1. 8 對 9 年級對抗 2. 7 年級對女籃	動態成果展
19	6/07 第 17 週	分組比賽	1. 8 對 9 年級對抗 2. 7 年級對女籃	
20	6/28 第 20 週			結業式