

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		手球隊	上課時間	雙數週週五 14:05~15:50
授課教師		劉書瑋		
上課 次數	日期 (週次)	單元名稱	課程內容	備 註
1	9/22 第 2 週	掌上明珠(傳接球)	擲準、傳接球	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	掌上明珠(傳接球)	傳接球、四角傳球	
3	10/13 第 7 週	百發百中(射門)	定射、跳射、三步射	
4	10/20 第 8 週	百發百中(射門)	三步射 跳射(抬腿) 跳傳	
5	11/03 第 10 週	百發百中(射門)	三步定射 三步跳射	
6	11/17 第 12 週	百發百中(射門)	接球定射 接球跳射	
7	12/01 第 14 週	穩扎穩打(運球)	運球曲穿、運球射門	
8	12/22 第 16 週	穩扎穩打(運球)	單人運球穿越射門	
9	12/29 第 18 週	穩扎穩打(運球)	運球曲穿射門 擲遠	
10	1/12 第 20 週	縱橫球場(快攻)	單人快攻折返	
11	2/23 第 2 週	縱橫球場(快攻)	單人滾球快攻	
12	3/08 第 4 週	縱橫球場(快攻)	二人傳球快攻射門	
13	3/22 第 6 週	縱橫球場(快攻)	雙人快攻折返	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週	縱橫球場(快攻)	三人交叉快攻	清明連假
15	4/19 第 10 週	身經百戰(比賽)	分組比賽	
16	5/03 第 12 週	身經百戰(比賽)	分組比賽	
17	5/17 第 14 週	身經百戰(比賽)	分組比賽	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	身經百戰(比賽)	分組比賽	
20	6/28 第 20 週			結業式