



## 教學進度與大綱：

週	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	授課教室
一	09/09-09/13	準備週			
二	09/16-09/20	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 籃球運動簡介及籃球遊戲。	2	籃球場
三	09/23-09/27	運球	1、原地左、右手運球。 2、行進與後退左、右手運球。	2	籃球場
四	09/30-10/04	傳球	1、複習運球動作。 2、傳接球。	2	籃球場
五	10/07-10/11	投籃	1、複習運球與傳接球動作。 2、單手籃下投籃。	2	籃球場
六	10/14-10/18	術科測驗(1)	術科測驗(1)	2	籃球場
七	10/21-10/25	課程入門	1. 課程簡介 2. 場地、器材、設備介紹 3. 簡易壘球遊戲	2	壘球場
八	10/28-11/01	傳接球	1. 近距離傳接球練習、長距離傳接球練習 2. 傳接滾地球練習 3. 傳接高飛球練習	2	壘球場
九	11/04-11/08	投手及打擊	1. 投手動作講解與練習 2. 打擊動作講解與練習	2	壘球場
十	11/11-11/15	綜合技術	打擊、接球、傳球綜合練習	2	壘球場
十一	11/18-11/22	術科測驗(2)	術科測驗(2)	2	壘球場
十二	11/25-11/29	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 上手傳球技術講解與練習。	2	排球場
十三	12/02-12/06	上手傳球	1. 上手傳球輔助動作講解與練習。 2. 個人對空上手傳球練習。 3. 雙人上手傳球練習。	2	排球場
十四	12/09-12/13	低手傳球	1. 低手傳球技術講解與練習。 2. 對空低手傳球練習。 1. 雙人低手傳球練習。	2	排球場
十五	12/16-12/20	發球	發球動作講解與練習。	2	排球場
十六	12/23-12/27	術科測驗(3)	術科測驗(3)	2	排球場
十七	12/30-01/03	筆試	運動常識測驗		
十八	01/06-01/10	補考	補考、總整理		