**112下陽光課程進度說明**

教師：楊子毅  
星期/課程項目：星期二/六/進階籃球

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 堂 | 課程主題 | 教學重點 |
| 1 | 基本動作 | 主刁運球/傳球/投籃/進攻腳步 |
| 2 | 基本動作 | 主刁運球/傳球/投籃/進攻腳步 |
| 3 | 基本動作 | 主刁運球/傳球/投籃/進攻腳步 |
| 4 | 防守訓練 | 防守滑步/1v1防守技巧 |
| 5 | 單打訓練 | 1v1個人動作與節奏變化 |
| 6 | 空間感訓練 | 二人推傳 |
| 7 | 空間感訓練 | 三人推傳 |
| 8 | 單打訓練 | 1v1個人動作與節奏變化 |
| 9 | 二人小組配合 | 單邊擋拆/Hand off |
| 10 | 二人小組配合 | 單邊空手切 |
| 11 | 半場2V2對打 | 搭配二人小組配合進攻 |
| 12 | 三人小組配合 | 傳球空手切 |
| 13 | 三人小組配合 | 低位要球做橫向擋拆 |
| 14 | 三人小組配合 | 強邊要球前鋒護擋 |
| 15 | 半場3v3對打 | 搭配三人小組配合比賽 |
| 16 | 反快攻配合 | 三人推傳接二打一 |
| 17 | 反快攻配合 | 搶籃板後的反快攻路線 |
| 18 | 正規全場比賽 | 老師設定目標/學生開口講話/分享球/轉換快攻配合 |
| 19 | 正規全場比賽 | 老師設定目標/學生開口講話/分享球/轉換快攻配合 |
| 20 | 正規全場比賽 | 給學生場上自由發揮/設定 |

**備註：課程內容以20週為單位安排，實際課程進度會依照實際堂數，按照學生程度及學習狀況進行調整。**