

臺北市文山區萬芳國民小學 106 學年度第 2 學期課外社團計畫書

籃球 社團活動計畫			
週次	課程內容	週次	課程內容
第一週	基本動作練習(運動、投籃)	第十週	三對三攻防(防守)
第二週	動態運球(換手、跨下、背後、轉身)	第十一週	三打二打一(攻守)
第三週	籃下三點投籃	第十二週	綜合練習(攻守、投籃、防守)
第四週	一隊一攻防(防守)	第十三週	全場攻手練習
第五週	二人小組進攻	第十四週	五對五全場比賽
第六週	二對二攻防(防守)		
第七週	全場二人傳球上籃		
第八週	三人小組投籃		
第九週	三人小組傳球上籃		

臺北市文山區萬芳國民小學 106 學年度第 2 學期課外社團計畫書

羽球 社團活動計畫			
週次	課程內容	週次	課程內容
第一週	基本動作練習(米字步伐、揮拍)	第十週	單打比賽(11 分制)
第二週	發球練習(基本動作)	第十一週	雙打介紹(規則、場地)
第三週	接發球(高遠球)	第十二週	雙打基本步伐及跑位
第四週	平球(推擋)練習	第十三週	綜合練習(平球、高遠球、小球) 單打比賽
第五週	平球、高遠球動態練習	第十四週	綜合練習 雙打分組比賽
第六週	單打介紹(規則、場地)		
第七週	挑球(基本動作)		
第八週	挑球、高遠求綜合練習		
第九週	網前小球(基本動作)		