

## 嘉義市文雅國小 107 學年度沉浸式英語融入健體領域教案

健體領域	桌上乾坤	其他領域	英語
學生健體/英語領域起點行為	<p>●健體方面：學生先前未曾上過正式桌球教學，但曾經觀賞過桌球比賽。</p> <p>●英語方面：學生已有三年的英語學習基礎，多數在英語聽說讀寫及綜合能力已達五年級學生應有的語文能力指標水準。</p>		
跨領域健體課程實施模式	<input type="checkbox"/> 級任包班 <input checked="" type="checkbox"/> 科任教學 <input type="checkbox"/> 其他 (例如：校訂課程、彈性課程、主題課程等)		說明：以英語為上課使用的目標語言，教導學生桌球課程的知識與技能。
跨領域健體課程應用策略 (請勾選)	<b>使用時機</b> <input type="checkbox"/> 課前預習 <input checked="" type="checkbox"/> 引起動機 <input checked="" type="checkbox"/> 發展活動 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 課後複習 <input type="checkbox"/> 其他 _____	<b>教學策略</b> <input type="checkbox"/> 情境教學 <input checked="" type="checkbox"/> 體驗學習教學 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習式教學 <input checked="" type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 創造思考教學 <input type="checkbox"/> 其他 _____	<b>評量模式</b> <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 遊戲評量 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 其他 _____
跨領域課程架構與設計概念	<pre>           graph TD             A[桌球 Tabletennis] --- B[桌球球感練習 Tabletennis Exploring (2 classe)]             A --- C[抽球 Rally (4 classes)]             A --- D[發球 Serving (4 classes)]             A --- E[● 攻守實戰 Offense and Defence (2 classes)]           </pre>		
教學計畫			
方案名稱	桌球教學		
教學時數	480小時		

實施對象		實施年級：6年級		
		實施班級數：2班		
		各班級人數：23人		
設計理念		指導學生認識籃球運動，發現籃球運動的趣味性，進而樂於將這項球類視為身體與意志的挑戰運動之一。		
英語融入健體之概念與元素		<ul style="list-style-type: none"> <li>■健康知識</li> <li>■運動安全</li> <li>■合作學習</li> <li>■運動技能</li> <li>■運動知識</li> <li>■教室用語 (Classroom English)</li> <li>■英語聽講</li> </ul>		
		<p>說明：所謂英語浸潤式教學的做法，即在以英語為主的溝通環境之下，指導本校六年級學生學習健體知識和技能，積極表現學習成就與樂趣。因此教師必須具備健體教學知識、英語教學能力以及學科教材教法的設計能力，才能竟其功。</p>		
學習重點	學習表現	.1-III-3 (聽) .1-III-4 .1-III-6 .1-III-7 .1-III-8 .1-III-9 .1-III-13 .2-III-5 (說) .2-III-6 .2-III-7 .6-III-1 .6-III-2 .6-III-6 .6-III-7 (學習興趣與態度) .9-III-3(邏輯思考、判斷與創造力)	英語融入健體領域教學核心素養	. 語言探索：透過有趣的健體課程學習，學生能主動探究教師上課的英語用詞與用句的語意或涵意。 . 與人合作：透過合作式學習，學生能主動提供有英語能力障礙的學生語言的協助，以利小組活動的順利進行。 . 樂於學習：透過英語浸潤式健體課程成功學習的經驗，學生不僅學習英語而且達成健體知識技能學習，讓學生更有自信且樂於外國語言的體驗與探索。 . 文化包容：透過健體課程的實際活動競技或觀摩的過程，發現外國文化與本國文化的差異，進而理解其中的意涵與緣由，引發彼此尊重的同理心與表現。
	學習內容	.Ac-III-7 .Ac-III-8 .Ad-III-10 .C-III-1 .D-III-3		

<p>教學目標</p>	<p>認知</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 認識桌球運動</li> <li>. 學會桌球運動安全知識</li> <li>. 認識桌球運動英文用語</li> </ul> <p>情意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 能欣賞桌球運動的力與美</li> <li>. 能體會桌球的樂趣</li> </ul> <p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 學會桌球基本動作技能</li> <li>. 學會桌球比賽規則</li> <li>. 能聽懂桌球上課用語</li> <li>. 能說出簡單的桌球運動相關的字詞</li> </ul>		
<p>教學方法</p>	<p>. 英語融入健體領域教學：採異質分組合作學習的方式來進行健體課程教學，過程中以英語做為師生主要溝通的媒介，學生可選擇以中文做為討論溝通的語言工具，教師在示範或解說課程內容均儘量以英語表達，以鼓勵學生想方設法突破語言隔閡，完達成健體課程中的各項任務。</p>		
<p>單元規劃</p>			
<p>節次</p>	<p>單元名稱</p>	<p>教學重點</p>	
<p>2</p>	<p>桌球球感 (Exploring Table tennis)</p>	<p>控制球拍與桌球的運動練習。</p>	
<p>4</p>	<p>抽球 (Rally)</p>	<p>正手及反手的揮拍擊球練習。</p>	
<p>4</p>	<p>發球 (Serving)</p>	<p>上旋與下旋的發球練習。</p>	
<p>2</p>	<p>攻守實戰 (Offense and Defence)</p>	<p>單打及雙打比賽。</p>	
<p>教學流程</p>			
<p>能力指標</p>	<p>活動</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p>3-2-1 能表現 全身性 身體 活動的控</p>	<p><b>【球感練習 Exploring Table tennis】</b> (第一節開始) 準備活動： 1. 全班進行暖身操。Warm-up 2. 教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。(More focus upon wrists and feet.) 發展活動： 1. 老師講解與示範 Teacher's presentation (1) 單人面牆回擊球 Single return ball</p>	<p>5mins          5mins</p>	<p>1. 問答方式 (Q &amp; A) 2. 實際演練 (Work out) 3. 心智圖 (Mind map)</p>

<p>制能力。</p> <p>3-2-2 能做出運球的各種基本動作。</p> <p>3-2-4 能做出運球的組合應用動作。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感知。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並積極參與。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感</p>	<p>on the wall</p> <p>(2) 雙人面牆回擊球 Double return ball on the wall</p> <p>2. 學生原地練習 Student's drills</p> <p>3. 老師講解與示範 Teacher's presentation</p> <p>(1) 雙人空中回擊球 Double return ball in the air</p> <p>(2) 四人空中回擊球 Quadruple return ball in the air</p> <p>4. 學生原地練習 Student's drills</p> <p>5. 小組競賽 Competition</p> <p>綜合活動：</p> <p>6. 欣賞講評 Commentation</p> <p>7. 緩和運動 Cool-down</p> <p>(第一節結束)</p> <p>(第二節開始)</p> <p>準備活動：</p> <p>1. 全班進行暖身操。 Warm-up</p> <p>2. 教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。(More focus upon wrists and feet.)</p> <p>發展活動：</p> <p>1. 老師講解與示範 Teacher's presentation</p> <p>(1) 單人面牆回擊球 Single return ball on the wall</p> <p>(2) 雙人面牆回擊球 Double return ball on the wall</p> <p>2. 學生原地練習 Student's drills</p> <p>3. 老師講解與示範 Teacher's presentation</p> <p>(1) 雙人空中回擊球 Double return ball in the air</p>	<p>5min</p> <p>5min</p> <p>5mins</p> <p>10mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>與分析比賽的能力。</p> <p>4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>(2) 四人空中回擊球 <b>Quadruple return ball in the air</b></p> <p>4. 學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>5. 小組競賽 <b>Competition</b></p> <p><b>綜合活動：</b></p> <p>1.欣賞講評 <b>Commentation</b></p> <p>2.緩和運動 <b>Cool-down</b></p> <p><b>(第二節結束)</b></p> <p><b>【抽球 Rally】</b></p> <p><b>(第一節開始)</b></p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.全班進行暖身操。<b>Warm-up</b></p> <p>2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。<b>(More focus upon wrists and feet.)</b></p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1) 單人正手拍桌上1次推球 (將桌子的一半豎起來做為牆面供單人反覆推球使用) <b>Single one hit the ball slightly in the forehand on the wall and catch it with the other hand. Students in turns do it.</b></p> <p>(2) 單人正手拍桌上2次推球 (將桌子的一半豎起來做為牆面供單人反覆推球使用) <b>Single one hit the ball slightly in the forehand on the wall twice and catch it with the other hand. Students in turns do it.</b></p> <p>2.學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>3.老師講解與示範 <b>Teacher's Presentation</b></p> <p>(1) 一對一正手拍桌上推球 <b>One on one</b></p>	<p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>10mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p>	<p>1. 問答方式 (Q &amp; A)</p> <p>2. 實際演練 (Work out)</p> <p>3. 心智圖 (Mind map)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

<p>return the ball in the forehand slightly.</p> <p>(2) 一對一反手拍桌上推球 One on one return the ball in the backhand slightly.</p>		
<p>4.學生原地練習 Student's drills</p>	5mins	
<p>5. 小組競賽 Competition</p>	5mins	
<p>綜合活動：</p>		
<p>1.欣賞講評 Commentation</p>		
<p>2.緩和運動 Cool-down</p>		
<p>(第一節結束)</p>		
<p>(第二節開始)</p>		
<p>準備活動：</p>		
<p>1.全班進行暖身操。 Warm-up</p>	5mins	
<p>2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。(More focus upon wrists and feet.)</p>	10mins	
<p>發展活動：</p>		
<p>1.老師講解與示範 Teacher's presentation</p>	5mins	
<p>(1) 單人正手拍桌上1次推球 (將桌子的一半豎起來做為牆面供單人反覆推球使用) Single one hit the ball slightly in the forehand on the wall and catch it with the other hand. Students in turns do it.</p>	5min	
<p>(2) 單人正手拍桌上2次推球 (將桌子的一半豎起來做為牆面供單人反覆推球使用) Single one hit the ball slightly in the forehand on the wall twice and catch it with the other hand. Students in turns do it.</p>	5min	
<p>2.學生原地練習 Student's drills</p>		
<p>3.老師講解與示範 Teacher's Presentation</p>		

<p>(1) 一對一正手拍桌上推球 <i>One on one return the ball in the forehand slightly.</i></p> <p>(2) 一對一反手拍桌上推球 <i>One on one return the ball in the backhand slightly.</i></p>		
<p>4. 學生原地練習 <i>Student's drills</i></p>		
<p>5. 小組競賽 <i>Competition</i></p>		
<p>綜合活動：</p>	<p>5mins</p>	
<p>1. 欣賞講評 <i>Commentation</i></p>	<p>5mins</p>	
<p>2. 緩和運動 <i>Cool-down</i></p>		
<p>(第二節結束)</p>		
<p>(第三節開始)</p>	<p>5mins</p>	
<p>準備活動：</p>		
<p>1. 全班進行暖身操。 <i>Warm-up</i></p>		
<p>2. 教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。 (<i>More focus upon wrists and feet.</i>)</p>	<p>5mins</p>	
<p>發展活動：</p>		
<p>1. 老師講解與示範 <i>Teacher's presentation</i></p>		
<p>(1) 一對一正手拍抽球 <i>One-on-one completely rally in the forehand.</i></p>	<p>5mins</p>	
<p>(2) 二對二正手拍抽球 <i>pair to pair completely rally in the forehand.</i></p>	<p>5mins</p>	
<p>2. 學生原地練習 <i>Student's drills</i></p>		
<p>3. 老師講解與示範 <i>Teacher's presentation</i></p>		
<p>(1) 一對一反手拍抽球 <i>One-on-one completely rally in the backhand.</i></p>		
<p>(2) 二對二正手拍抽球 <i>pair to pair completely rally in the backhand.</i></p>	<p>5mins</p>	

		10mins	
4.學生原地練習 Student's drills		5mins	
5. 分組比賽 Competition			
綜合活動：			
1.欣賞講評 Commentation			
2. 緩和運動 Cool-down			
(第三節結束)		5mins	
(第四節開始)			
準備活動：			
1.全班進行暖身操。 Warm-up			
2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。(More focus upon wrists and feet.)		5mins	
發展活動：			
1.老師講解與示範 Teacher's presentation			
(1) 一對一正手拍抽球 One-on-one completely rally in the forehand.		5mins	
(2) 二對二正手拍抽球 pair to pair completely rally in the forehand.		5mins	
2.學生原地練習 Student's drills			
3.老師講解與示範 Teacher's presentation			
(1)一對一反手拍抽球One-on-one completely rally in the backhand.		5mins	
(2)二對二正手拍抽球 pair to pair completely rally in the backhand.		10mins	
4.學生原地練習 Student's drills		5mins	
5. 分組比賽 Competition			



	<p><b>綜合活動：</b></p> <p>1.欣賞講評 <b>Commentation</b></p> <p>2.緩和運動 <b>Cool-down</b></p> <p>(第四節結束)</p>		
<p>3-2-1 能表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 能做出運球的各種基本動作。</p> <p>3-2-4 能做出運球的組合應用動作。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活</p>	<p><b>【發球 Serving】</b> (第一節開始)</p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.全班進行暖身操。 <b>Warm-up</b></p> <p>2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。 (<b>More focus upon wrists and feet.</b>)</p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1) 初級發球 <b>hit, bounce, bounce 1</b></p> <p>(2) 中級發球 <b>hit, bounce, bounce 2</b></p> <p>2.學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>3. 老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1)高級發球 <b>hit, bounce, bounce 3</b></p> <p>4.學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>5.小組競賽 <b>Competition</b></p> <p><b>綜合活動：</b></p> <p>1、 欣賞講評 <b>Commentation</b></p> <p>2、 緩和運動 <b>Cool-down</b></p> <p>(第一節結束)</p> <p>(第二節開始)</p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.全班進行暖身操。 <b>Warm-up</b></p> <p>2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。</p>	<p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>10mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p>	<p>1. 問答方式 (Q &amp; A)</p> <p>2. 實際演練 (Work out)</p> <p>3. 心智圖 (Mind map)</p>

<p>動的 感 覺。</p> <p>4-1-2 認識 休閒 運動 並積 極參 與。</p> <p>4-3-5 培養 欣賞 運動 美感 與分 析比 賽的 能 力。</p> <p>4-1-4 養成 規律 運動 習 慣， 保持 良好 體適 能。</p> <p>6-2-2 了解 家庭 在增 進個 人發 展與 人際 關係 上的 重要</p>	<p>(More focus upon wrists and feet.)</p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1) 初級發球, 對方回球 hit, bounce, bounce 1 and return</p> <p>(2) 中級發球, 對方回球 hit, bounce, bounce 2 and return</p> <p>2.學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>3. 老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1)高級發球, 對方回球 hit, bounce, bounce 3 and return</p> <p>4.學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>5.小組競賽 <b>Competition</b></p> <p><b>綜合活動：</b></p> <p>1、 欣賞講評 <b>Commentation</b></p> <p>2、 緩和運動 <b>Cool-down</b></p> <p><b>(第二節結束)</b></p> <p><b>(第三節開始)</b></p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.全班進行暖身操。<b>Warm-up</b></p> <p>2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。</p> <p>(More focus upon wrists and feet.)</p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1) 反手初級發球 <b>Backhand serve 1</b></p> <p>(2) 反手中級發球 <b>Backhand serve 2</b></p>	<p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>10mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

性。 6-1-1 描述 自己 的特 色， 並接 受自 己與 他人 之不 同。	2.學生原地練習 <b>Student's drills</b>	5mins	
	3. 老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b> (1)反手高級發球 <b>Backhand sidespin serve</b>	5mins	
	4.學生原地練習 <b>Student's drills</b>	5mins	
	5.小組競賽 <b>Competition</b>	10mins	
	<b>綜合活動：</b> 1、 欣賞講評 <b>Commentation</b>	5mins	
	2、 緩和運動 <b>Cool-down</b> (第三節結束) (第四節開始)		
	<b>準備活動：</b> 1.全班進行暖身操。 <b>Warm-up</b> 2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。 (More focus upon wrists and feet.)	5mins	
	<b>發展活動：</b> 1.老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b> (1) 反手初級發球，對方回球 <b>Backhand serve 1 and return</b> (2) 反手中級發球，對方回球 <b>Backhand serve 2 and return</b>	5mins	
	2.學生原地練習 <b>Student's drills</b>	5mins	
	3. 老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b> (1)反手高級發球, 對方回球 <b>Backhand sidespin serve and return</b>	5mins	
	4.學生原地練習 <b>Student's drills</b>	5mins	
	5.小組競賽 <b>Competition</b>	10mins	

	<p><b>綜合活動：</b></p> <p>1、 欣賞講評 Commentation</p> <p>2、 緩和運動 Cool-down</p> <p>(第四節結束)</p>	5mins	
<p>3-2-1 能表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 能做出運球的各種基本動作。</p> <p>3-2-4 能做出運球的組合應用動作。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活</p>	<p><b>【攻守實戰】</b> (第一節開始)</p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.全班進行暖身操。Warm-up</p> <p>2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。 (More focus upon wrists and feet.)</p> <p><b>發展活動：</b></p> <p>1.老師講解與示範 Teacher's presentation</p> <p>(1)單打練習 Single games</p> <p>2.學生原地練習 Student's drills</p> <p>3.老師講解與示範 Teacher's presentation</p> <p>(1)雙手練習 Double games</p> <p>4. 學生原地練習 Student's drills</p> <p>5.分組比賽 Competition</p> <p><b>綜合活動：</b></p> <p>1.欣賞講評 Commentation</p> <p>2.緩和運動 Cool-down</p> <p>(第一節結束)</p> <p>(第二節開始)</p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.全班進行暖身操。Warm-up</p> <p>2.教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。 (More focus upon wrists and feet.)</p>	<p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>10mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p>	<p>1. 問答方式 (Q &amp; A)</p> <p>2. 實際演練 (Work out)</p> <p>3. 心智圖 (Mind map)</p>

<p>動的 感 覺。</p> <p>4-1-2 認識 休閒 運動 並積 極參 與。</p> <p>4-3-5 培養 欣賞 運動 美感 與分 析比 賽的 能 力。</p> <p>4-1-4 養成 規律 運動 習 慣， 保持 良好 體適 能。</p> <p>6-2-2 了解 家庭 在增 進個 人發 展與 人際 關係 上的 重要</p>	<p><b>發展活動：</b></p> <p>1.老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1)單打練習 <b>Single games</b></p> <p>2.學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>3.老師講解與示範 <b>Teacher's presentation</b></p> <p>(1)雙手練習 <b>Double games</b></p> <p>4. 學生原地練習 <b>Student's drills</b></p> <p>5.分組比賽 <b>Competition</b></p> <p><b>綜合活動：</b></p> <p>1.欣賞講評 <b>Commentation</b></p> <p>2.緩和運動 <b>Cool-down</b></p> <p>(第二節結束)</p>	<p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>5mins</p> <p>10mins</p> <p>5mins</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--

性。  
6-1-1  
描述  
自己的  
特色，  
並接  
受自  
己與  
他人  
之不  
同。

參考資料

籃球術語：<https://www.macauslot.com/nba/html/glo/glo.html>

教育大市集 <https://market.cloud.edu.tw/>

國小體育科加油站 [https://market.cloud.edu.tw/content/primary/gym/yl\\_bc/content.htm](https://market.cloud.edu.tw/content/primary/gym/yl_bc/content.htm)

Training Video：<http://www.trainforhoops.com/basketball-training-a-comprehensive-guide-to-skill-development/>